CQ'dan SQ'ya

İçimizdeki Şaman

Duyguların Simyası

nil gün

Kuraldışı

CQ'dan SQ'ya
İçimizdeki Şaman
Duyguların Simyası
nil gün
Kuraldışı

CQ'dan SQ'ya
İçimizdeki
Şaman
Duyguların Simyası

NİL GÜN

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

NİL GÜN
İÇİMİZDEKİ ŞAMAN
Duyguların Simyası
Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Editör: Yonca Hancıoğlu
ISBN 978-975-275-210-8
E-kitap 1. Sürüm Nisan 2013, İstanbul
Eylül 2012 tarihli 8. Basım esas alınarak hazırlanmıştır
© Nil Gün, 2013
Yayıncının ve yazarın yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz
Yayın Koordinatörü: Gülşen Ülker
Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Mahmut Hakan Güngör
Dijital Kitap Yapım Sistematik Dijital Kitap Atölyesi
Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

NİL GÜN HAKKINDA

1952 yılında doğdu. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Basın Yayın Yüksek Okulu'nda okudu. 1972 yılında gittiği Amerika'nın Kaliforniya eyaletinde on dört yıl sürekli, on iki yıl da aralıklarla yaşadı.

Bu süre içinde Kaliforniya'da alternatif sağlık, alternatif eğitim, insan potansiyeli ve hümanistik psikoloji alanlarında eğitim gördü. Zihin Bilimi, Hipnoterapi, Reiki, Rebirthing, NLP ve KİNESİYOLOJİ eğitimleri aldı. California Jaycee's organizasyonunda uzun yıllar "Bireysel Gelişim" alanında hizmet verdi. Sorunlu çocukların gittiği okullarda gönüllü çalıştı.

International Council for Self-Esteem Türkiye temsilcisi. Türkiye'de ilk kez 1993 yılında hipnoterapi yöntemiyle ağrısız ve ilaçsız, suda doğum yaptırdı.

Basın dünyasında birçok dergide ve Güneş Gazetesi'nde araştırmacı gazeteci ve köşe yazarı olarak çalıştı. Dört yıl Bilar ve Bilsak'ta haftalık konferanslar verdi. Değişik radyolarda (Enerji FM, Show Radyo, Best FM ve Radyo TRT1) Kuraldışı ve Ötesi adlı psikoloji ve bireysel gelişim eksenli programlar hazırlayıp sundu. TGRT'de hafta içi her gün, Nil Gün ile Yeni Bir Gün, adıyla talk-show yaptı. Radikal gazetesinde psikoloji ağırlıklı dizi yazıları yayımlandı.

Amerika'da 1981, Türkiye'de 1989 yılından beri, açık (bireylere) ve kapalı (kurumlara) "Kendinizle Yüzleşin (Kendin Olmak)", "Gölgelerden Aydınlığa", "Özsaygı-Self-Esteem ", "İletişim", "Kadın-Erkek İlişkileri", "Doğru Karar Alabilmek", "Stresle Barışık Olmak", "Olumlu Düşünce Farkındalığı", "Çocuğunuzun Özgüvenini Geliştirmek", "NLP " ve "Psiko Kinesiyoloji" başlıklı grup çalışmaları yapıyor.

Bireysel Gelişim kavramının Türkiye'ye girmesinde ve birçok yayınevine yaptığı danışmanlıkla bu alandaki yayınların tanınmasında öncü oldu. Ayrıca uzun yıllardır ideali olan, okullara Özsaygı - Self-Esteem derslerinin girmesi için ilk adımı attı ve özel bir okulda Self-Esteem dersleri vermeye başladı.

Çok sayıda kitapları, çevirileri, hipnomeditasyon, zihin programlaması, motivasyon, çocuk eğitimi ve NLP kaset/CD'leri var.

1995 yılında kurduğu Kuraldışı Yayınları'nda psikoloji ve bireysel gelişim alanında kitaplar yayınlamayı sürdürüyor.

SUNUŞ

İş dünyasında Duygusal Zeka kavramına gün geçtikçe daha çok önem veriliyor. Başarılı ve saygı duyulan yöneticilerin artık IQ'su değil, EQ'su yani Duygusal Zekası yüksek insanlar olduğu anlaşılıyor.

Hitler IQ'su yüksek bir liderdi ama Duygusal Zekadan yoksundu. Gandi'nin Duygusal Zekası çok gelişkindi ama Gandi'nin bir zekası daha vardı. Ruhsal Zeka (SQ).

İnsanlara asırlardan beri yol göstermeye devam eden mistik, filozof ve bilgelerin gücü sadece Entelektüel ve Duygusal Zekayla açıklanamaz.

Evet; Duygusal Zekanın ötesinde bir zeka daha var. Merak Zekası (CQ) ile gelişen Ruhsal Zeka (SQ).

BU KİTABIN ADI NEDEN İÇİMİZDEKİ ŞAMAN?

Şamanizm, Aborijinlerden Amerika Kızılderililerine kadar yaygınca benimsenen insanlık tarihinin en eski doğa dinlerinden biridir. Herhangi bir kurucusu veya kutsal kitabı olmadığı gibi ortaya çıkış tarihi de belli değildir. Şamanizmin köken olarak anaerkil dönemde ortaya çıktığı tahmin edilmektedir. Eski Türklerin de inandığı din Şamanizmdi.Yakutlarda erkek Şamanlar özel cüppeleri bulunmadığı zamanlarda bir kadın giysisi olan entari giyerek ayin yaparlardı. Şamanların çoğunun saçlarını uzatma nedenlerinden biri de budur.

Bugün hala Türk İslamiyetinde Şamanizmin kırıntıları vardır. Hıdrellez ve ateşin üzerinden atlamak, bir Şaman ayinidir. Türbelere adak adanması, dilek ağaçlarına çaput (bez parçası) bağlanması gibi adetler Şamanizmin adetleridir. Müslüman olan Oğuzlar, Dede Korkut öykülerinden anlaşıldığına göre Şaman geleneklerini korumuşlardı.

Asya halklarının inandığı Şamanlığın temelinde insan ve doğanın birliği, beraberliği ve uyumu düşüncesi yer alır. Evren,

dünya, insan, hayvan ve bitkiler alemi bir bütün olarak düşünülür.

Şamanlıktaki bir diğer inanış da, insan neslinin sonsuz bir şekilde devamlılığı düşüncesidir. Şamanist olan biri kendini, baba, dede ve atalarına ait olan bir hayatın devamı olarak görür. İnsan aynı zamanda kendi geleceğini de sonraki nesillerde görmektedir ki bu durum varoluşun ana anlamıdır. Bundan dolayı insanın görevi çocuk ve torunlarına toplumun en iyi yanlarını aşılayarak yetiştirmek ve hayata hazırlamaktır.

Şamanizm günümüzde Türkler ve diğer Orta Asya halklarının hayatını değişik oranlarda etkilemeye devam etmekle birlikte halen Orta Asya'da başlı başına bir din olarak devam etmektedir. Tatarların bir kısmı özellikle Hakasya Türklerinin hemen hemen tamamı Şamanisttir. Günümüzde Rusya, Moğolistan, Tacikistan, Kazakistan gibi ülkelerde Şamanist topluluklara rastlanmaktadır. Sayıları gittikçe azalmakla birlikte günümüzde yaklaşık olarak 650 bin kadar taraftarı olduğu tahmin edilmektedir.

Yeni Çağ (New Age) felsefesinin temeli Şamanizme dayanır.

Şamanizm, psişik, duygusal ve spiritüel iyileştirme; madde ötesi dünyada ve bilincin derinliklerinde keşif, araştırma yapabilme ve bilgi toplama sistemidir. Şamanik doruk deneyim, evreni enerji olarak deneyimlemenin harika hazzıdır.

Şaman, somut ve soyut evren arasında köprü olan bir büyücü doktordur. Şamanın görevi ruhu kurtarmaktır. Şaman uzaklardan gelen mesajları alma, görme, işitme ve mesaj gönderme yetisine sahiptir. Derin farkındalıkla ruhun derinliklerine girebilir, ruhsal rehberlerle iletişim kurabilir, derin bilgilere ulaşabilir ve iyileştirici güce sahiptir.

Şamanik uygulamanın iki anahtarı vardır:

1. *Sıradan gerçekliğin dışına çıkabilmek için Bilinç akışının oluşumunu sağlamak*: Bu, tekrar eden ses ve hareketlerle, hipnozla, duyu uyarıcı

yoksunluğu ile, belirli bir yoga duruşunu muhafaza ederek, lusid rüya (lucid dreaming) görerek, perküsyon yoluyla sağlanabilir.

2. *Niyete odaklanabilmek:* Şamanizm gerçekte bilgi toplama ve iyileştirme sistemidir. Şamanik uygulama, kişinin kendisi veya başkasını iyileştirmesi amacıyla yapılır. Niyeti yazmak veya spesifik bir soruyu zihinde tutmak şamanik yolculuk için iyi bir başlangıçtır.

Günümüzde Neo-Şamanizm evrensel bilgeliğin özünü ve pratiklerini birleştiren bireysel gelişim süreci olarak yaşanıyor. Şamanizm, ruhun bilgeliğinin rehberliğiyle bilgi ve deneyimi artırarak, bireyin hem Doğa ile hem kendi öz doğasıyla uyum kurarak varlığının anlamına, amacına ve doyumuna ulaşma yolculuğudur.

Her insan kendisinin Şamanıdır. İçimizdeki Şaman bizim ruhumuz. İçimizdeki bu Şaman, kendisinin rehberlik mesajlarını duygular aracılığıyla bedene iletiyor. Bizimle duyguların şifresiyle konuşuyor. Evrensel Bilincin Duygusu olan Haz ile bizi sürekli Sevgi Bilincine yönlendiriyor. Yaşamımızdaki haz anlarının azlığı ya da çokluğu, ruhsal gelişimimizin kilometre taşları olarak ruhsal bilince ulaşma yolculuğunda aldığımız yolu gösterir bize.

NEDEN DUYGULARIN SİMYASI?

Duyguları sadece kimya olarak da görebiliriz simya olarak da. Ortaçağın, değersiz metali altına çeviren simyacısı gibi, duyguların altın pırlanta gibi değerli armağanını keşfetmek ve kabul etmek, İçimizdeki Şamanın yardımıyla oluyor.

Duygularımıza salt biyokimyasal oluşum ve hormonların salgısı olarak bakan zeka ile duyguların armağanlarını alarak onları altına dönüştüren simyacının Ruhsal Zekası arasında boyut farkı vardır. Esas fark bu iki bakışa sahip insanın yaşam kalitesi arasındadır; robot insan bilinçli insan farkı; yaşam hazzı farkı.

Duygu bölümlerinin başında merak duygusuyla ilgili özlü sözlere yer verdim. Merak bir duygudur. Entelektüel Zeka gibi Ruhsal Zeka da doğrudan merak duygusuyla bağlantılıdır. Meraksız dahi yoktur. Merak duygusunu yitirdiğimiz ölçüde zekamızı kullanma ve bilincimizi derinleştirme kapasitesini düşürürüz. Merak içermeyen ruhsal gelişim arzusu, kişiyi tarikatlara, mezheplere, kuralların katı bir şekilde belirlendiği dinsel ve ruhsal hiyerarşik yapıların içinde lidere, peygambere, guruya tapınmaya, onlardan medet ummaya tutsak kılar.

Merakla dış dünyaya ait bilgini genişleterek zenginleşirsin, merakla iç dünyana ait bilincini genişleterek derinleşirsin. Merak, insanı araştırmaya, sorgulamaya, farkındalığa iter. Duygusal Zeka, Merak Zekasının simyasıyla Ruhsal Bilince dönüşür.

Bu kitap Merak Zekanı kullanarak;

Duygularının dilini anlamana ve duyguların mesajları arasındaki farkı kavramana yardımcı olacaktır.

Bu duyguların şifrelerini ve onları harekete geçiren durumları anlamana yardımcı olacaktır.

Duyguları, yaşamındaki özlü değişim için enerji kaynağı olarak kullanmayı öğrenmene yardımcı olacaktır.

İçimizdeki Şaman kitabında duygularının zekasına hayran kalacaksın. Günümüz insanının daha fazla teknolojiye değil, İçindeki Şamanın yardımıyla ruhunu keşfetmeye ve beslemeye ihtiyacı var. Ruhumuz teknolojk gelişmenin çok gerilerinde kaldı. Ruhsuz teknoloji hayatımızı biraz daha kolaylaştırıyor ama herkesin esas aradığı şeyi; huzuru, doyumu, hazzı ve sevgiyi getirmiyor, getiremez de.

İçimizdeki Şamanla iletişime geçmeden, duygularımızın şifresini öğrenmeden yaşamın bize sunduğu ziyafete de davetli olamayız. Duyguların zenginliğini keşfettiğimizde hayatımız derinleşir ve anlam kazanır. Günümüz insanının en büyük

trajedisi, Ben'ini kaybetmesidir. Ben'ini kaybeden insan anlam boşluğu içindedir. Bu gerçekten kaçmak için, umutsuzca içteki derin boşluğu hissetmemeye çalışır.

Duyguları değişik yollarla uyuşturmak, bastırmak için harcanan çaba boşunadır.

Seni bu kitapla birlikte çok daha keyifli bir yol olan "kendini tanıma" yolculuğuna davet ediyorum.

İçindeki Şaman ona saygı duymanı hak ediyor ve sana yaşam amacın doğrultusunda rehberlik yapmaya hazır. Eğer ona izin verirsen.

Nil Gün

Yeni bir düşünceyle genişleyen insan zihni asla eski boyutlarına geri dönemez.

-Oliver Wendell Holmes

Sadece meraklı olan öğrenir. Meraklı insan beni her zaman zeki insandan daha fazla heyecanlandırmıştır.

-Eugene S. Wilson

Öğretme sanatının özü, genç beyinlerin doğal meraklarını uyandırmaktır.

-Anatole France

Eğer Tanrı varsa, merak ve zeka bu Tanrı tarafından yaratıldı. Tanrının armağanının değerini bilmediğimiz için evreni ve kendimizi keşfetme tutkumuzu bastırmak ne acı.

-Carl Sagan

İnsanların geneli tembelliğe eğilimlidir. Gerçekten başarılı insanları bizden ayıran şey onların zeka güçleri değildir. Ama merakları, enerjileri, potansiyellerini sonuna kadar kullanma arzularıdır. Hiç kimse kullanmadan zekasının ve yeteneğinin boyutunu bilemez. Tanrı bize kullanabileceğimizden fazlasını bahşetmiş ve çoğumuz bunu kullanmıyoruz.

-Sydney J. Harris

Eğitim almış insanın tanımı; bilinmeyeni merak etme yetisini yitirmemiş olması, zıt düşüncelere açık olması, önemli konularla ilgili belirsizliklere karşı anlayışlı olması ve belirsizlik ve şüphelere rağmen en iyi kararı verebilme arzusunu taşımasıdır.

-Derek Bok

KISIM
- I -
RUHSAL ZEKA
DERİN MERAK
ZEKASIDIR

BÖLÜM
1
MERAK ZEKASI YARATICI ZEKADIR

Kibir cehalet doğurur. Bilgi güç yaratır. Merak zekanın çekirdeğidir. Bilgelik dinleme, öğrenme ve uygulama yeteneğidir.

Soru sormaktan vazgeçmeyin. Merakın kendi varolma nedeni vardır. Sonsuzluğun, hayatın, realitenin olağanüstü yapısının üzerinde düşününce şaşırmamak mümkün değildir. Her gün bu gizemin minicik bir parçasını merak etseniz bile bu kutsal merakı ASLA kaybetmeyin.

-Albert Einstein

Merak, ruhun şehvetidir.

-Thomas Hobbes

Anne yuvasından ilk ciddi uçuşuna insan, ilkokulla birlikte başlıyor; okumanın, yazmanın ve sayı saymanın yanı sıra başka çocuklarla sosyalleşmeyi öğreniyor. Ama iki şeyi hızla unutmaya başlıyor: doğal olmak ve merak. Adım adım duygularını bastırmayı, yok saymayı, bazı duyguları iyi bazı duyguları kötü olarak algılamayı da öğreniyor. Her şeye isim koymayı belleten eğitim sistemi, duygularımızı adlandırmayı, duyguların ne anlama geldiğini öğretmiyor bize.

Merakın ilk ifadesi olan cinsellik, çoğu toplumda ayıp, günah gibi kavramlar ve tabularla bastırılıyor. Bir insanın cinselliğini tabuların kıskacı altına alırsan onun merakını da öldürürsün. Cinselliğin ve merakın birbiriyle doğrudan bağlantısı vardır. Cinsellikle barışık olunduğu ve doğallığı içinde ifade edildiği ölçüde Duygusal Zeka ve Ruhsal Zeka gelişir. Bana göre ilk günah, merakın öldürülmesidir; Merak Zekasının katliamı.

Merak Zekası sadece dış dünyada olan biteni değil, iç dünyamızda olan biteni de merak eden, araştıran ve kendini tanımaya (yeniden kim olduğunu hatırlamaya) öncelik veren bir derin zeka türüdür; Ben'in zekasıdır.

Ben'in zekası, Ben'in çağrısıdır.

Merak, insan ruhunun doğal yeteneğidir. Ben'imizi bastırdığımız ölçüde Merak Zekamızı da bastırıyoruz ve Ego'nun duvarları içine hapsediyoruz kendimizi.

Merak Zekası, özünde insanın kendisini ve varolma nedenini araştırmasıdır. Amacı kişinin kendisini tanımasıdır.

İşte bu, gerçek spiritüelliktir.

Spiritüellik, kişinin Ben'iyle içsel buluşması ve Yüksek Ben'ine uygun yaşamasıdır.

Kendini tanımak duygularımızı tanımaktan geçiyor. Duygularını tanımadığı için biyolojik yaş olarak sekseninde öldüğü halde, aslında on yaşında ölmüş nice insan var. Duygularımızı bastırdığımız, onlara yabancılaştığımız zaman yaşamda gelişmek yerine geriler ve sadece var oluruz.

"Kendinizle Yüzleşin" workshopumuza katıldığını söylediği için yakınları tarafından 'ti'ye alınan, "Sen kendini tanımak için

eğitime mi gidiyorsun?" diye alaylı sözlere maruz kalan katılımcılarımızın sayısı hiç de az değil.

Oysa kendini tanıma yolculuğu dünyanın en zor ama ödülü YAŞAM kadar büyük ve derin olan yolculuğudur. Bu yolculuğun yol göstericileri duygularımızdır.

Çocukken duygularımızı dolu dolu hissediyor, dürüstlükle ifade ediyorduk. Büyüdükçe onları kaybettik. Şimdi onları yeniden keşfetme zamanı… ve bu kez bilinçlice.

Duyguların şifresini bilmediğimizde onları yanlış anlar ve yorumlarız. Bu da hayatımızda karmaşa ve acı olarak tezahür eder. Duyguların dilini anlayıp onları yönettiğimizde ani ve tepkisel kararlar vermeyiz.

Duygularımızın dilini öğrenmeden, duygularımızın zekasına saygı duymayı bilmeden gelişmek ve olgunlaşmak im-kan-sız-dır!

Bireysel gelişim yolculuğu duygularımızı tanıma yolculuğudur. Amacı kişinin kendisini gerçek-leştirmesidir.

DUYGULAR VE HİSSETTİRDİKLERİ FARKLIDIR

Duygular nedir? Ne işe yarar? Her duygunun ardında olan bizi geliştirici mesajlar nelerdir? Duygular ruhun mesajlarıdır. Hissettirdikleri ise bu mesajları nasıl yorumladığımızdır. Örneğin korku duygusu doğal bir duygudur. Ama korku duygusuna verdiğimiz tepkiler bizi ya özgürleştirir ya da tutsak kılar. Kızgınlık duygusu, onu nasıl yorumladığımıza bağlı olarak üzerimizde değişik etkiler yaratır; bir duygunun içindeyken, duygunun etkisi bize hissettirdiklerine göre yapıcı veya yıkıcı olabilir.

Duygularımızı tanımadığımız için, hissettiklerimizi o duygunun tanımı sanıyoruz. Bu nedenle de bazı duygulara kötü, bazı duygulara iyi yaftasını asıyoruz.

Duygular BEN'in mesajlarıdır;

Hissettiklerimiz, EGO'nun yorumlarıdır.

Duygularımız, İçimizdeki Şamanın mesajları, iç dünyamızın hava raporudur. İçeride ne oluyorsa dışarıda da o olur. Duyguların rehberliğinden yararlanmanın ön koşulu, duygularımızı doğru isimlendirme, dolu dolu hissetme,

yorumlama konusunda dürüst olma cesaretini gösterebilmektir. Aksi takdirde duygularımızdan yararlanmak yerine onları bastırmayı öğreniyoruz; bir süre bastırılsa da, onlardan kaçmaya çalışılsa da asla yok edilemeyeceğini ve kaçılamayacağını bilmeden. Kendimizden kaçamayız ki!

Duygularımızın dilini öğrendiğimizde onların bize verdiği mesajları da anlıyoruz. Sadece iç dünyamızın günlük hava raporunu değil, gelecek günlerin hava raporunu da bildiriyor bize. Hava raporu bize önümüzdeki günlerde büyük bir sel felaketine yol açacak fırtınayla karışık yağmur beklendiğini söylediğinde elimizden gelen tedbiri alıyor, günlük yaşamımızı ona göre düzenlemeye çalışıyoruz değil mi? Örneğin; bir piknik ya da tatil planlıyorsak bunu iptal ediyoruz, yeni planlar yapıyoruz. Duygularımızın hava raporunu da bildiğimizde ona uygun önlemler alarak mümkün olduğunca zararı ortadan kaldırmaya ya da en aza indirmeye çalışabiliriz. Bu yetiye sahibiz. Bir yabancı dil öğrendiğimizde nasıl yeni dünyalara açılıyorsak, duyguların dilini öğrenmek de bize derin iç dünyamızın kapılarını açıyor.

DUYGULAR EVRENE AÇILAN KAPIDIR

Derin iç dünyamız evrene açılan kapıdır. Evreni, Tanrıyı tanımak kendini tanımaktan geçiyor.

Freud, “Din, çocukluk nevrozudur” der.

Semavi dinlerin Tanrı anlayışında, bazen kızan ve cezalandıran, bazen şefkat gösteren ve koruyan, her şeye gücü yeten ana/baba kavramı vardır.

Bugün dinin böylesine etkisini sürdürmesi, insanın bir türlü çocukluk döneminden yetişkinliğe geçememesinden kaynaklanıyor. Hayat adeta ömür boyu süren bir çocukluk dönemi. Yetişkin olmak sorumluluk almayı gerektiriyor. Hem düşüncelerinin, hem duygularının, hem davranışlarının sorumluluğunu aldığında gerçek anlamda yetişkin oluyorsun. Bu da kendini tanımayı gerektiriyor.

Kendini tanıyan insan, gelişkin insandır. Gelişkin insan çocuğun doğallığına ve merakına, gencin enerjisine ve

cesaretine, yetişkinin öz sorumluluğuna ve olgunluğuna sahip insandır. Tüm bu özellikleri bir arada taşır.

Yetişkin bedenlerinde çocukluk nevrozlarını hala taşıdığımız için bir türlü aradığımız huzuru ve doyumu bulamıyoruz. Çocukluk döneminin nevrotik ortamı, ödülüyle cezasıyla tanıdık ortamdır. Büyüdüğümüzde bir yetişkin olarak risk ve sorumluluk alıp, çocukluğumuzun merakıyla hayatı keşfetmek yerine yine çocukluk döneminin acı da olsa bildik ortamını yaratmaya çalışıyoruz. Dinler işte bu ihtiyacımızı karşılıyor; anne baba tarafından sonsuza dek korunma kollanma, sevilme ve değer verilme ihtiyacı. Çünkü yalnız olmaktan ödümüz kopuyor. Çocukluk dönemi yalnızlık dönemidir. İçimizdeki çocuk bunu hiç unutmuyor.

Yetişkin olarak öz değerimizi ve öz yeterliliğimizi kazanmak yerine Tanrı ya da içki ya da hap ya da aşırı yemek… Sığınabileceğimiz, bizi yalnızlık korkumuzdan koruyacak bir liman arıyoruz. Hiç yetişkin olamadan çocukluk döneminden yaşlılık dönemine geçiyoruz. O zaman da yaşlı çocuk oluyoruz.

Tanrı, Yaratıcı Evrenin ta kendisi. Her birimizin içindeki Ben, Evrenin, Tanrının bir damlası. Hallac-ı Mansur, “En-el Hak” yani, “Ben Tanrıyım” dediğinde onun derisini yüzenler Ruhsal Zekadan yoksun ama kendisini dindar olarak tanımlayan yetişkin bedenindeki nevrotik çocuklardı.

Günümüzde de din adına yapılan katliamları dine sığınan yetişkin nevrotik çocuklar yapıyor. Çünkü din onlara, kendilerinin yaşarken asla sahip olamayacağı cenneti vaat ediyor ölümden sonra. Onlar da bencilce cennete gitmek hırsıyla öldürüyorlar, öldürüyorlar; din adına insanları hayvanları kurban ediyorlar. Yaşamayı bilmeyen, başkalarının yaşamına da, Yaşam’ın kendisine de saygı duyamaz. Onlar Yaşam’ın ve Tanrının bir ve aynı olduğunu bilmiyorlar çünkü.

Tanrı kavramımız kendi varlığımızın gölgeleridir. Kendimizde henüz kullanmadığımız, ifade edilmemiş beyaz gölgelerimiz Tanrı kavramına atfettiğimiz o olağanüstü güç, sevecenlik, korumacılık, sevgi, şefkat, yaratıcılık gibi tüm olumlu özelliklerimizdir.

Kıskançlık, nefret, öfke, kızgınlık ve korku gibi duyguları, yani siyah gölgelerimizi de Tanrının gazabı olarak algılarız.

Albert Einstein, “Gerçek din, gerçek yaşamaktır; iyi ve kötü yönleriyle insanın kendisini bütünüyle kabul ederek hayatını tüm ruhuyla yaşamasıdır” diyor.

Ruhsal Zekaya sahip kişi, manevi boyutu derin ve zengin, her şeyi sorgulayabilen, her şeye meraklı gözlerle yaklaşabilen, yaşamın değerini bilen kişidir. Bu kişi duygularının, hem kendi Ben’ine hem diğer insanlara hem evrene açılan kapı ve köprü olduğunu bilir.

Yunus Emre’nin, “Bir Ben var bende Ben’den İçeri” sözü Ruhsal Zekanın, gerçek spiritüelliğin ifadesidir.

İnsanın kendisini tanıması için dini inançlara değil, gerçekleri, kendi gerçeğini bilmeye ihtiyacı var.

İnançtan bilmeye doğru olan bir yolculuktur ruhsal gelişim. İnançlar, sorgulanmadan kabul edilen başkalarına ait düşüncelerdir. Bilmek, ancak insanın kendisi tarafından gerçekleştirilen deneyimsel bir farkındalıktır.

İnanç kabullenmeyi, bilmek dürüstlüğü ve cesareti gerektirir.

Bütünü düşüncelerle kavrayamayız ama duygularla kavrayabiliriz. Tüm duyguların hakkını verdikçe, duyguların dilini, zekasını, ruhunu anladıkça, Bütünü kavrayabilme gücünü bize verecek olan diğer duygular da harekete geçer. İnsanlığın çok azı bu duyguları biliyor ve tanıyor. Sezginin gücü, bu az bilinen duygulardan sadece biri. Bu duyguları kullanabilenlere de bilge diyoruz. Bilgelerin sayısı çok az. Onlar insanlık tarihinin başından beri bize yol göstermeye çalışıyor. Ama nevrotik çocuklar onları anlayamaz. Nevrotik çocuk kolay yolu seçer. Ait olduğu din hangisiyse, o dinin üç beş kuralını ezberleyerek işin kolayına kaçabileceğini sanan bir kurnazlık sergiler.

Bu dünyada yaşarken kendi cennetini yaratamayan ve dünyayı cennete çevirmeye katkıda bulunmayan insanların, bedenlerini terk ettikten sonra da, eğer gidilecek bir cennet varsa o cennete gitmeye hakları yoktur.

Bu hayatı cennete çevirmenin, içimizdeki Tanrı olan Ben'e ulaşmanın yolu da Ruhsal Zekamızı geliştirmekten geçiyor. Bu da Merak Zekasını yeniden harekete geçirmek, duygularımızı tanımak demektir.

DUYGULAR: HAREKET HALİNDEKİ ENERJİ

Bir duyguyu harekete geçiren olayların neler olduğunu bilirsek, görünürdeki duygunun altında yatan gerçek duyguya ve mesajına ulaşabiliriz. Bir duygu sıklıkla başka bir duyguyu maskeleyebilir. Örneğin; bir insanın kızgınlığının arkasında korku, saldırganlığının arkasında yakınlaşma ihtiyacı olabilir.

Her duygunun bir enerjisi vardır. İngilizce'de duygu kelimesinin karşılığı emotion. E-motion, hareket halindeki enerjidir. Duyguların anlamlarını bildiğimizde onlardan kaçmak yerine, duygunun enerjisini dönüştürerek yapıcı ve geliştirici olarak kullanabiliriz.

Duygular bulaşıcıdır. Enerji bir insandan diğerine geçer. Depresif insanların bulunduğu ortamda bizim de enerjimiz düşer. Neşeli insanlar enerjimizi yükselterek bizi canlandırırlar.

Katı ve duygusuz insanlara ruhsuz insan deriz. Aslında ruh denilen şey, bizim duygu depomuzdur. Duygularımızın zenginliği ölçüsünde ruhumuz zenginleşir, hayatımız anlamlı, amaçlı ve doyumlu olur.

Verdiğimiz bütün eğitimlerin amacı, katılımcıların duygularını keşfetmelerine katalizör olmak; duygularıyla yüzleşmeye, kucaklaşmaya ve özgürleşmeye hazırlamaktır.

Duygularımızla yüzleştiğimizde, o duygunun esaretinden de kurtuluyoruz. Duygularımız bizi yöneten efendiler olmaktan çıkarak dostlarımız olarak bize armağanlarını sunuyor. Her duygunun içinde öylesine zenginlikler var ki.

Kendini tanımak; içindeki hazineyi, içindeki zenginliği keşfederek hayatını zenginleştirmektir zaten. Hayat zaten zengin, bolluk ve çeşitlilik içinde. Kendimizi tanıdığımız ölçüde biz de o zenginlikten payımızı almaya açık hale geliyoruz.

Yaşamımız duygularla şekilleniyor. Yaşam tuvalinin üzerindeki renkler ve tablo duygularla oluşuyor. Siyah beyaz

tabloyu da, canlı renklerle bezenmiş tabloyu da duygularımızla biz oluşturuyoruz. Tablonun değerini biz belirliyoruz. Yaşamınız, hayat piyasasında ne kadar değerli? Torunlarınızın sizi hatırlayacağı ve sizinle gurur duyacağı kadar değeri var mı?

HER DUYGU GEREKLİDİR

Her sır açılmayı merakla ve sabırla bekliyor.

-Ralph Waldo Emerson

Bir düşün!

Hem güçlü ve sınırlarının bilincinde bir kişi olup, hem de sağlıklı ve yakın ilişkiler kurabilseydin; kendinle ve çevrenle ilgili gerçek bilgilere sezgilerinle sahip olabilseydin nasıl olurdu?

İçindeki pusula seni hiç yanıltmadan seni en derin gerçeğine ve gerçek yoluna yönlendirseydi nasıl olurdu?

Her zaman kendini yenileyen enerjin ve seçtiğin yolda attığın her adımda rahat olma duygun olsaydı nasıl olurdu?

Tüm bunlara duyguların aracılığıyla zaten sahip olduğunu bilseydin nasıl olurdu?

Gerçek iç dünyan olan ruhunun merkeziyle yakın ilişki içinde olmayı öğrendiğinde tüm bunlar senin gerçeğin olacaktır.

Duyguların seni en derin gerçeğine götüren araçların. Seni kendinin en iyi versiyonun olmaya taşıyan rehberlerin.

İnsanlık başka gezegenlere ulaştı, atomu parçalayarak içindeki gücü ortaya çıkardı. Ama henüz doğal duygularının içinde saklı olan gücü ortaya çıkarıp kendisinin ve Bütünün yararına kullanmayı bilmiyor.

Duyguları tanımak açısından çok fakir bıraktı kendisini insanlık. Duygularımızı tanısaydık, kendimizi tanır, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olurduk. Saygı görmek bir yana, aşağılanan bir boyutumuz oldu duygularımız.

Hissi davranmak, duygusal olmak, duyguları tanımak değildir. Tam aksine duyguları tanımadığımız için gelen sinyalleri alamayan rotasını kaybetmiş gemi gibi oradan oraya savrulmaktır.

Duyguların içindeki muazzam enerjiyi nasıl kullanacağımızı bildiğimizde derin farkındalık kazanır ve derin iyileşme yaşarız.

Her duygunun kendine özgü sesi, şekli, amacı ve kullanımı var. Duygular sayesinde sözsüz iletişimle bile, söylenenlerin ardındaki anlamı kavrar, başka insanların içinde bulundukları ruh halini anlarız. Duyguların sırrını keşfetmek, bizi duyarlı ve sezgisel kılar. Buna *empati* diyoruz.

Empati insanın doğal yeteneği. Ama dört beş yaşına geldiğimizde gerçek duygularımızı saklamayı öğreniyoruz. İnsan ilişkilerinin yalana dayandığını öğreniyoruz. Duygularımızda dürüst olmanın ailede ve sosyal ortamda cezalandırıldığını görüyoruz. Konuşmayı öğrenmek, gerçek duyguları söylememek anlamına geliyor.

Haz ve mutluluk kadar, korku, kızgınlık, üzüntü ve hüznün de hayatımızda yeri ve işlevi var. Bizi hasta yapan "olumsuz" olarak nitelendirdiğimiz duygular değil, bu duygularla ilgili sağlıksız yorumlarımızdır. Sevdiği bir kişiyi beklenmedik bir ölümle kaybetmiş kişiye, teselli etmek adına "Üzülme" diyoruz. Üzülmenin ona yararı olmayacağını düşünüyoruz. Oysa üzülmek o anda kişinin kendisini iyileştirmesi için ihtiyacı olan duygudur. Başka insanların korkularıyla alay edebiliyoruz. Sanki bizim içimizde hiç korku yokmuş gibi. Erkekliğinin bir kanıtı olarak, "Ben hiçbir şeyden korkmam" diyebiliyor nice erkek; korku kadınların ve çocukların tekelinde olan bir duyguymuş gibi. Oysa duyguların cinsiyeti yoktur.

Bırakın korkusunu, sevgisini ifade edemeyen nice erkek var. Kadınlar ise kızgınlıklarını rahatça ifade edemiyor; "şirret" diye nitelendirilmekten çekiniyorlar. Kızgınlık adeta erkeklerin tekelinde "erkek" bir duygu.

Duyguları herhangi bir şekilde ortadan kaldırmaya çalışmanın, duyguların varlığını etkilemeyeceğini anlamalıyız. Duygularını ne kadar bastırmaya çalışırsan çalış, geri gelecektir; ilaçla, alkolle uyuşturmak da, boğuşmak da, dua etmek de onların geri gelmesini önlemez; geri gelecektir; gelmek zorunda. Çünkü onlarsız bir ölüsün.

Tüm duygular önemlidir, gereklidir, kaçınılmazdır. İçindeki enerjinin olağanüstü armağanları vardır. Onları yönetmeye değil de kontrol altında tutmaya ya da yok saymaya çalıştığında patlamalar halinde kendini ifade edecektir. Bu patlamalar fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hastalıklar olarak kendini gösterir.

Duyguların zayıflık addedildiği, düşüncenin baş tacı edildiği, duyguları göstermemenin marifet sayıldığı günümüz dünyasında, tıbbın ve teknolojinin böylesine gelişmesine rağmen yüz yıl öncesine göre çok daha fazla hastalığın var olduğunu biliyor musunuz? Antidepresan ve uyuşturucu ilaçların tüketimi korkutucu boyutlarda. İlaç firmaları gittikçe zenginleşiyor.

Sadece olumlu düşünmek de derde deva değil. Sadece "iyi" duyguları kabul edip, "kötü" duyguları reddetmek probleme davetiye çıkarmaktan başka bir sonuç doğurmuyor. Gerçek olumlu düşünce, tüm duyguları kabul ederek, onların içindeki "olumlu" mesajı görebilmektir. Bu da duygulara yepyeni taze bir gözle bakmayı gerektiriyor.

52 rakamını ikiye bölersen kaç eder? 26 mı diyorsun? Peki 5 ve 2 demeye ne dersin? Bu da sıradan olmayan bir bakış açısı.

DUYGUSAL FARKINDALIK YA DA PSİKİYATRİ

Hayatımızın ilk beş yılını henüz beynimizin neo-korteks bölümü gelişmediği için saf duygu dünyasında geçiriyoruz. Ama beş altı yaşlarından itibaren duygusal farkındalığımızı yitirmeye başlıyoruz. Duygusal gelişimimiz, bedensel büyümemize eşlik edemediği için duygu dünyamız da o yaşlardaki duygu bilincimiz seviyesinde kalıyor. Bedensel ve zihinsel olarak gelişimimizi sürdürürken, duygu boyutumuz gittikçe gerilerde kalıyor. Duygularımızı tanımadığımız için de rüyalarımızı çözümleyemiyoruz; "saçma sapan" olarak nitelendirdiğimiz duygularımıza ve arzularımıza bir anlam veremiyoruz; insanlar arasındaki gerçek iletişim olan duygu bağını sağlıklı bir boyutta kuramıyoruz. Duygularını nasıl yorumlayacağını bilmeyen insanın değişik duygu hallerini

psikiyatri, isim koyarak etiketliyor; sosyal fobi, depresyon, anksiyete bozukluğu, bipolar bozukluk, dikkat eksikliği sendromu, hiperaktivite… ve dayanıyor psikiyatrik ilaçlar zavallı insanın sistemine. Bir de üstüne, bu, ilaçla uyuşturulma sürecine, büyük bir utanmazlıkla "tedavi" deniliyor. Siz hiç psikiyatrik ilaçlarla, sorunlarını kalıcı olarak aşmış tek bir kişi tanıdınız mı? Bu nasıl tedavidir ki kişi gittikçe daha yüksek dozajda ilaç denilen uyuşturucuya ihtiyaç duyuyor. Geçici olarak duyguları uyuştuğu için hissedemeyen insan, bunun "iyileşme" olduğunu sanıyor. Ama ilacın uyuşturucu etkisi geçtiğinde yine "hapı yutma" zamanı geliyor. Biyopsikiyatri, ilaç firmaları, sigorta şirketleri; hepsi çıkar dayanışması içinde bu yaklaşımı insanlara "bilimsel tedavileri" olarak yutturuyor.

Duygular tedavi edilemez, insan ancak duygusal sağaltımla sağlığına kavuşur; ASLA ilaçlarla değil.

Biyopsikiyatrinin duyguları tedavi yolu hiç de dahice değil. Ama hastalıkları pazarlama yöntemleri dahice. İlaç firmaları sponsorluğunda yapılan araştırmalar sonucu, psikiyatrinin İncil'i olan, Akıl Hastalıkları Teşhis Kitabı DSM'nin (*Diagnostic Statistical Manual for Mental Disorders*) her basımına birçok yeni hastalık eklendiğini biliyor musunuz? Önce ilaç üretiliyor, sonra ilacı pazarlamak için ona uygun bir hastalık yaratılıyor. Örneğin; şu anda kullanılan DSM-IV katalogunda 374 akıl hastalığı kategorisi var. 1952 yılında basılan DSM-I'de 112; 1968'de 163; 1980'de 224 akıl hastalığı vardı. Yani 1952 yılından beri 262 yeni hastalık üretilmiş. Utangaçlık bile "sosyal fobi" olarak ilaçla tedavi edilmesi gereken bir akıl hastalığı.

Psikiyatristlerin İncil'i DSM-V 2010 yılında çıkacak. Orada Amerika'nın taze yarattığı yeni hastalıkların yer alması için çalışmalara şimdiden başlandı bile. Hastalıklar kitapta yer almalı ki, ilaç, tıp ve sigorta şirketleri üçlüsü insanların hastalıklarından para kazansın.

İşte bunlardan biri: İlişki bozukluğu hastalığı. Şaka yapmıyorum; ciddiyim. Eminim ilaç şirketlerinin finans ettiği araştırmalar sonucu ilişkilerimizi bir türlü sağlıklı yürütememizin nedeni biz değil, beynimizdeki

“biyokimyasal dengesizlik” olacak. Tamam hasta damgası yiyeceğiz ama karşılığında sorumluluktan ve suçluluk duygusundan kurtulacağız.

Yaşasın psikiyatri ve ilaçlar! Ben size hepimiz toptan hastayız dememiş miydim? 2010’a az kaldı doktorum nerde?

Psychiatric Times dergisinde yazan doktor Paul Genova, “DSM yararlılığını son yirmi yıldır kaybetti. Artık yenilenmesi değil, terk edilmesi gerekiyor” diyor.

HAYAT SANA VERDİĞİN ŞEYİ GERİ VERİR

Duyguları ifade etmek, bastırmaktan daha sağlıklıdır. Ama ifade etmekten daha da sağlıklı bir yol var: Duyguları kanalize edebilmek.

Örneğin; kızgınlık duygumu bastırırsam kendime zarar veririm; ifade edersem başkalarını incitebilirim; kanalize edersem, kendime ve onuruma yapılan saldırıdan kendimi koruyabilir, haksızlıklara dur deme gücünü yapıcı olarak kullanırım.

Duyguların dünyasına dalmadan önce, sevdiğim bir hikayeyi paylaşmak istiyorum.

Baba oğul dağlarda yürüyormuş. Çocuk düşüp canı acıdığında “aaaaahhhhh” diye bağırmış. Karşı dağdan “aaaaahhhhh” diye bağıran bir ses duymuş. Merakla bağırmış küçük oğlan. “Sen kimsin?” Yanıt vermiş karşıdaki dağ: “Sen kimsin?” Dağın yanıtına kızan çocuk öfkeyle haykırmış: “Aptal!” Dağ da ona, “Aptal!” diye seslenmiş. Oğlan babasına dönerek, “Ne oluyor?” diye sormuş. Baba gülümseyerek oğluna şimdi duyacağına dikkat etmesini söylemiş ve dağa dönerek bağırmış: “Sana hayranım.” Dağ yanıtlamış: “Sana hayranım.” Baba yeniden bağırmış: “Sen şampiyonsun!” Dağdan anında yanıt gelmiş: “Sen şampiyonsun!”

Baba, “Oğlum, buna EKO denir, aslında bu HAYAT’tır. Söylediğin ve yaptığın her şeyi sana geri verir. Hayatımız sadece eylemleriminizin bir yansımasıdır. Daha fazla sevgi istiyorsan, yüreğinde daha fazla sevgi yarat. Takımında daha başarılı olmak istiyorsan, başarılı insanları takdir etmesini bil.

Bu ilişki, hayatının her alanında geçerlidir. Hayat sana, verdiğin şeyi geri verir. HAYATIN BİR ŞANS BİR TESADÜF DEĞİL, KENDİNİN YANSIMASIDIR!" demiş.

Duygular, hayatın kendi içimizdeki yansımasıdır. Kendi hayatımızın kendi içimizdeki yansıması.

Duygular, içimizdeki yaşam oyunudur. Tıpkı bir kaleydoskoptan ışığın renklere ayrılarak yansıması gibi.

Duygular, ruhumuzun renkleridir. Nasıl renkler içinde bazıları temel, bazıları temel renklerin karışımı ile oluşuyorsa, duygular da öyle. İki temel duygumuz var: *korku ve haz*. Tüm diğer duygular bu iki temel duygunun değişik versiyonlarıdır.

BÖLÜM
2
DUYGULAR

Özel bir yeteneğe sahip olmadığımı biliyorum. Beni fikirlerime ulaştıran şey, merak, tutku, sabır ve özeleştiri yapabilmem oldu.

-Albert Einstein

Kendisini ve başkalarını merak edenler filozof, sadece merak ettiği için ülkeden ülkeye gezenler gezgin oluyor.

-Oliver Goldsmith

Duyular ve sezgiler, sevgi, vefa, merak, taklit etmek, mantık gibi değişik duygular ve yeteneklerle insanlık öğünüyor. Oysa bunlar hayli gelişmiş şekilde hayvanlar aleminde de mevcut.

-Charles Darwin

Duygular tek başlarına değil, diğer duygularla birlikte kendilerini ifade eder. Duygular arasında sürekli bir bağlantı vardır. Onlar bir yelpazenin parçalarıdır. Bu yüzden kendimizi çözümlemede, hangi duygunun ilk duygu olduğu, hangi duyguların ona eşlik eden duygular olduğunun ayrımına varmak önemlidir.

İlk duygu kendisini sağlıklı kanalize ettiğinde ona eşlik eden diğer duygular da kendi görevlerini layıkıyla yapar. Örneğin; partnerimize duyduğumuz kızgınlığı sağlıklı olarak ifade ediyorsak, sevgimizi gösterirken, kızgınlığımızı kinayeli olarak cümle aracıklarına sıkıştırmayız; korkularımızı da rahatlıkla paylaşabiliriz. İş hayatımızda mutlu olduğumuzu söylüyorsak ve bizim hakkımız olduğuna inandığımız bir konuma başkası getirildiği için üzüntümüzü, hayal kırıklığımızı ve kıskançlığımızı saklamaya çalışıyorsak ne mutluluğumuzun ışıltısı gözlerimize yansır, ne de diğer duygularımızı sağlıklı kanalize edebiliriz.

BİREYSEL SINIRLARI KORUMAK

Kitap boyunca sıkça bireysel sınırları korumaktan söz edeceğim. Bireysel sınırları korumak ne demek? Her birimizin özgürlüğünün ve limitlerinin, gücünün ve zayıflıklarının sınırlarının kendimiz tarafından bilinmesi ve bu sınırlara saygı gösterilmesi demek. Benim özgürlüğüm, senin özgürlüğünün başladığı yerde biter. Gücümün ve zayıflıklarımın, yeteneklerimin ve zaaflarımın sınırlarını bilmezsem, kendimi olduğumdan az ya da çok sanabilirim. Zaaflarımın bilincinde olmazsam, kendimi olduğumdan fazla sanıp kibir geliştirebilirim; gücümün farkında olmazsam, kendimi güçsüz sanıp başkalarının üzerimde egemenlik kurmasına izin verebilirim.

Birçok kapısı olan bir odada yaşadığınızı düşünün. Bu kapıların tokmaklarının hepsi dışarıdan açılıyor ama kapıların odaya bakan tarafında kapı tokmağı yok. Dolayısıyla biz odamızın kapılarını içeriden kendi seçimimizle kapayıp açamıyoruz. Ama bu kapılardan anneler, babalar, eşler,

çocuklar, arkadaşlar istedikleri saatte istedikleri gibi kapıyı açıp odamıza girebiliyor. Bizim onlara durun girmeyin, müsait değilim deme şansımız yok. Savunmasız ve güvensiziz. Gücümüz başkalarının elinde. Bu güvensizlik ve öfkeyle ya içeri istediği gibi giren çıkan insanlara boyun eğiyor, onların taleplerini yerine getirmeye çalışıyoruz ya da onlara hiddetle saldırıp boğuşarak içeri girmelerini engellemeye çalışıyoruz. Kendi savunmasızlığımıza olan öfkemizi onlara yönlendiriyor, saldırganlıkla onlara gücümüzü göstermeye çalışıyoruz. Her iki halde de korku, kızgınlık, utanç ve suçluluk duygularını en sağlıksız şekilde ifade ediyoruz.

Bireysel sınırlarımı korumadığımda otuz, kırk, elli yaşında bile olsam, hala annem, babam, eşim, sevgilim bana çocuk gibi davranmaya, üzerimde otorite kurmaya devam eder. Kendi hayatımla ilgili kararlarımı kendimin almasına izin vermezler. Bana ne yapıp ne yapamayacağımı söyleme hakkını kendilerinde görürler.

Kendimi kurban gibi hissederim. İş hayatında, sosyal çevremde insanlar bana saygısızca davranmaktan çekinmez. Onların beni değerli görmesi ve sevmesi için boyun eğiyorumdur oysa.

Ya da onları hayatımdan tümüyle çıkarmaya çalışarak bağımsızlığımı ilan etmeye çalışırım. Ama onların baskıları, içselleştirdiğim mesajları hala içimde capcanlı durduğu için onlar yine de kapılardan istedikleri gibi girip çıkmaya devam ederler. Annem şekil değiştirerek kız arkadaşım, eşim olarak; babam şekil değiştirerek eşim, patronum, sevgilim olarak yine kapılardan içeri dalarlar.

Ben kendi sınırlarımı bilmediğim için başkalarının sınırlarına da saygı göstermeyi bilemem. Başkalarına saygısızca davranabilirim, onların sınırlarını ihlal edebilirim, başkalarının hayatını kontrol etmeye çalışabilirim, saldırgan, bağırıp çağıran, agresif, şiddet dolu bir insan olabilirim. Benim gibi düşünmeyen, benim gibi hissetmeyen, benim gibi davranmayan insanlara tahammül edemem. Onları ezmeye ve aşağılamaya çalışırım. Gücümün yettiği insanları korkuyla

yönetmeye ve bana saygı göstermelerini sağlamaya çalışabilirim.

Sınırları korumak, kapı tokmaklarını dışarıdan söküp, içeriye takmaktır. O zaman içeri kimin ne zaman girebileceğine ben karar veririm. Kiminle yakınlık kuracağımı, kimi hayatımın dışında tutacağımı ben seçerim. Kendimi kurban olarak görmediğim için, odama girmesine izin verdiğim kişilerle kendimi rahatça paylaşabilirim, gerçek yakınlık kurabilirim.

Kapı tokmağı içeride olduğunda, orada özsaygı vardır. Orada duygular rahatlıkla ve sağlıklı olarak ifade edilebilir. Bu duygu iyi, bu duygu kötüdür ayrımı yapılmaz. Kendime saygı duyduğum için başkalarına da saygı duyarım. Tüm duygular kendi doğal işlevlerini yerine getirdiği için, orada sevgi bilinci de varolur. Doğal olarak böyle bir odaya sahipsem, değerlilik ve yeterlilik duygum da gelişkin olur. Özgüvenli ve öz değere sahip bir birey olurum.

Kapı tokmağının dışarıda olduğu odalar korku, kızgınlık, utanç ve suçluluk duygularıyla doludur. Ama hiç de sağlıklı halleriyle değil. Bu odada kendimi güvensiz, değersiz, önemsiz, yetersiz, güçsüz ve yalnız hissederim. İçimdeki derin yalnızlık duygusunu aşırı yiyerek, içerek, ilaçlar kullanarak, kendime hiç zaman ayırmadan aşırı çalışarak, aktivitelere boğularak uyuşturmaya çalışırım. Yetersizlik ve değersizlik duygumu bazen büyük başarılar elde ederek, büyük paralar kazanarak uyuşturmaya, örtbas etmeye çalışırım. Ama yine de gecenin sessizliğinde yalnızlık girdabının derinliklerine çekilirim. Gerçekte tüm sahip olduklarıma rağmen kendimi değersiz hissettiğim için gerçek yüzümün keşfedileceği korkusuyla kimseyle, hatta varsa eşim ve çocuklarımla bile gerçek bir yakınlık kuramam. Duygularımı gizler, insanları kendimden uzakta tutmaya çalışırım. Herkesle aramda mesafe vardır çünkü kendi özümle aram açıktır.

Kapı tokmağı içerde olan odada pozitif egom güçlenir. Pozitif ego, bireyin kendi oluşturduğu sınırlar içindeki varlığının tapınağıdır. Pozitif ego, kişinin birey olma bilincidir. Pozitif ego,

kişiyi gelişkin kılar. Gerçek Duygusal Zeka da, Merak Zekası da, Ruhsal Zeka da pozitif ego temelinin üzerinde yükselir.

Pozitif egosu güçlü kişi kime ne zaman hayır ne zaman evet diyeceğini bilir. “Evet”leri de “hayır”ları da doğru şekilde kullanır.

Kapı tokmağı dışarıda olan odada, negatif egom güçlenir. Negatif ego, bireyin sınırlarına dinamit koyar. Orada güç mücadelesi, duyguların olumsuz kullanımı, yapış yapış bağımlı ilişkiler ve yalnızlık vardır. Orada bir türlü büyüyemeyen yetişkin çocuklar vardır. Orada duygulardan korkmak ve duyguları zayıflık olarak algılamak, saldırganlık ya da aşırı duygusallık, alınganlık, pasif agresif davranışlar vardır. Negatif egosu güçlü kişi, hayır demek istediği halde evet der. Evet demek istediği halde sırf karşı çıkmak adına hayır der. Evetler de hayırlar da sınırları korumak adına değil, sevilmek ve kabul görmek ya da güç mücadelesi ve negatif egonun sahte gücünü kanıtlamak için kullanılır.

İnsanlara doğru kullanılmadığı için çok zarar veren, hayatlarını zehir eden duyguların başında korku, kızgınlık, suçluluk duygusu gelir. Ruhsal Zekanın gelişmesi için önce bu duyguların içine yoğun bir merak duygusuyla dalmamız gerekiyor. Çünkü Ruhsal Zeka duyguların armağanlarını keşfetmek ve onları kabul etmektir.

Bireysel sınırların sağlam inşası duygu doğamıza saygı duymayı öğrenmekle mümkündür.

Duygu dünyamızda bir yolculuğa çıkalım artık. Ne dersiniz?

K I S I M
-I I-
O L U M S U Z
A L G I L A D I Ğ I M I Z
D U Y G U L A R

BÖLÜM 3
KORKU

Ne ilginçtir ki dünyada insanlar özgürlük için ölüyor ama kendi yarattıkları tutsaklıklarından özgürleşmek için ne yapabileceklerini merak etmiyor.

-Bruce Barton

Ne çok insan güvenin monotonluğunu risk almanın gelişimine tercih ediyor. Bu insan hayattan, ölümden daha fazla korkuyor.

-James F. Bymes

Merak, cesaretten daha güçlü bir korku fatihidir.

-James Stephens

Nedir

Korku, içgüdülerin ve sezgilerin tehlikeye karşı bizi uyarmasıdır.

Ne Değildir

Adım atmamızı engelleyen bir tepki değildir.

Armağanı

Duyuları keskinleştirir, odaklanmayı sağlar
ve harekete geçirir.

Olumsuz Yanı

Zihinsel ve duygusal dağınıklığa yol açar.

Kendini İfade Etme Biçimi

Kendimizi korumak güdüsüyle olağandan hızlı hareket etmek.

Bastırıldığında

Endişe ve anksiyete, obsesif-kompulsif davranışlar,
agorafobi, yükseklik korkusu oluşur.

Patladığında

Panik atak, panik ve terör.

Korku, içgüdülerin ve sezgilerin tehlikeye karşı bizi uyarmasıdır. Belki yeni tanıştığımız biriyle ilgili kötü hislere sahibiz, belki içinde bulunduğumuz durumda bize "doğru gelmeyen" bir şeyler hissediyoruz, belki sınıf arkadaşımızın ilk kez evine çay içmeye gittiğimizde arkadaşımızın ağabeyinin elimizi sıkışından garip bir rahatsızlık duyuyoruz.

Birisinin seni takip ettiğini hissediyorsun. Durup ona niçin takip ettiğini mi sorarsın, yoksa kaçar mısın?

İşten çıkardığın bir eleman, seni "Buna pişman olacaksın" diye tehdit ettiğinde onu ciddiye almalı mısın?

Asansöre binmek üzereyken, içindeki insanın görünümü sana korkutucu geldiyse, yine de asansöre biner misin yoksa bir sonraki asansörün gelmesini mi beklersin?

İşe yeni alınan kişiden rahatsız edici boyutta irkilerek ondan zararlı ve tehlikeli bir şeyler gelecek duygusunu yaşadığında ne yaparsın?

Yukarıdaki örnekler, gerçek hayatta tecavüz, yaralama, soygun veya cinayetle biten yaşanmış ve gazetelerde yer almış olaylardan sadece birkaçı. Gerçek korku, genellikle hayatını kurtaracak içgüdüsel bir sinyaldir. Bu korkuları rasyonalize etmek ya da aptalca bulmak yerine, onları dinlemek ve ona göre uygun tepki vermek bizi gerçek bir tehlikeden kurtarabilir.

İşte Amerika'da yaşanmış bir örnek:

Genç bir kadın elleri marketten aldığı yiyecek torbalarıyla dolu, apartmanının merdivenlerinden yukarı çıkarken, yine aynı apartmanda yaşayan bir genç adam ona paketleri taşımak için yardım teklif eder. Genç kadın, adamla daha önce birkaç kez bina içinde karşılaştığı için teklifi kabul eder.

Ellerinde paketlerle genç kadının dairesine giren adam, kadına saldırarak ona tecavüz eder. Tecavüz ettikten sonra da yataktan kalkmamasını, ona zarar vermeyeceğini söyler. Ama kadın öldürüleceğini anlar. Çünkü adam hem yatak odasının camlarını kapamıştır, hem de mutfağa gidip su içeceğini söylemiştir. "Adam beni öldürmeyi planlamasa neden camı

kapatsın? Herhalde elindeki silahın sesinin duyulmaması için silahı kullanmak yerine mutfağa su içme bahanesiyle giderek bir bıçak alacak" diye hisseder genç kadın ve yatakta zangır zangır titreyerek akibetini beklemek yerine yataktan fırlayarak kendisini dışarı atarak mutlak bir ölümden kurtulur. Adam yakalandıktan sonra ise birçok kadına tecavüz edip öldürdüğü ortaya çıkar.

Korku, insanın bilinçli düşünce olmaksızın, tehlikeyi çabucak algılamasını sağlayan sezgisel yeteneğinin duygusudur.

Korku, bize ya da başkalarının hayatına yönelik tehdit anında imdada yetişen sezgisel bilgidir. Ama birçok nedenle, sezgilerimizi dinlemediğimiz, korkularımızın anlamını çözemediğimiz için gereksiz olarak kendimizi riske atabiliyoruz.

Sezgi, kimilerinin sandığı gibi, uçuk kaçık, altıncı his denilen metafizik bir masal değildir. Beynin birçok minik tehlike sinyallerini birleştirerek, bir şeylerin doğru gitmediğine dair verdiği acil mesaj ve hızlı aksiyon çağrısıdır. Sezgi, uzun uzun rasyonalize edebileceğimiz, yorum yapıp değerlendirebileceğimiz şekilde bize bilgi vermez. Bu yüzden beyin sezgiyi bilinçli zihin aracılığıyla göndermez. Yoksa biz detaylı düşünene kadar ölmüş olabiliriz.

Sezgisel tehlike mesajının duygusudur korku.

Örneğin; dünyada kadınlar en çok kocaları ve sevgilileri tarafından öldürülüyor. Kadınlar, korkularının onlara verdiği mesajı dikkate almak ve ilişkilerinde yaşadıkları anın verilerini değerlendirmek yerine, gelecekte ilişkinin düzelebileceği umuduna göre değerlendirme yaptıkları için tehlike sinyallerini göremiyorlar ya da görmezden geliyorlar.

"Erkek hem sever hem döver" sözü Türk toplumunun ürünüdür. Ama, unutmamalı ki dövebilen erkek öldürebilir de. Karılarını, sevgililerini öldüren erkekler, onları muhakkak daha önceden dövmüş olan erkeklerdir.

Korku, içgüdülerin ve sezgilerin tehlikeye karşı bizi uyarmasından başka bir şey değildir. Tehlikeli bir duruma karşı duyular keskinleşir, içgüdüsel korunma yetisi harekete geçer

ve duruma etkili bir tepki verme yeteneği artar. Tüm hayvanlarda korku vardır. Hayvanların kendilerine yönelik bir saldırıya karşı çok hızlı tepki vermelerini korku duygusu sağlar. Aynı güdüler ve sezgiler, insanın bu gezegende var olduğundan beri, kendi genetik kayıtlarında da var.

Korkmak ile korkak olmak karıştırılıyor. Korkmak bizim tehlike karşısında hızlı hareket etmemizi sağlayan, korkak olmak ise adım atmamızı engelleyen bir tepkidir.

Gerçek korkuyu yaşadığımız anda, odaklanarak deneyimleriz. Kendi varlığımızın merkezinde oluruz, duyularımız çok keskinleştiği için hızlı tepki verme yeteneğimiz ve yeni verilere anında adapte olabilme esnekliğimiz artar. Ama çoğumuz ne yazık ki korkunun korumacı görevinden yararlanmak yerine onunla bağlantımızı kopardık. Korkmak adeta ayıp sayılıyor. Korkmak ile korkak olmak karıştırılıyor. Korkmak bizim tehlike karşısında hızlı hareket etmemizi sağlayan; korkak olmak ise adım atmamızı engelleyen bir tepkidir. Çoğumuz, korku duygusunu bildiğimizi sanıyoruz. Oysa endişeyi, anksiyeteyi, panik halinde olmayı ve terörize olmayı korku sanıyoruz. Korku duygusu olmaksızın hiçbirimiz varlığımızı sürdüremeyiz ama korkuyu yukarıda saydığımız duygulardan ayırt etmeyi bilmiyoruz.

Trafiğe çıkan herkes, korku sayesinde otomobiliyle son anda bir kazaya uğramaktan korunuyor. Korkunun uyarısıyla bir anda direksiyonu kıvırabiliyoruz, anında refleksle frene basabiliyoruz ya da hızlanabiliyoruz. Bir yangın halinde hızla gerekeni yapabiliyor, evde yatağında uyuyan çocuğumuzu kapıp dışarı fırlayabiliyoruz. Tehlikeli bir durumda korktuğumuz için gereken her şeyi yapabiliyoruz. Korku enerjisi, tehlike anında bedenimizi, zihnimizi, duygularımızı ele geçirerek hayatımızı kurtarıyor. Üzerimize doğru hızla gelen bir arabaya karşı, ancak korku enerjisinin verdiği güçle, kendimizi kenara atarız, koşarız ya da kaçarız. Tehlikeye karşı keskinleşen duyularımızla tehlike geçene kadar tetikte oluruz. Tehlike geçtikten sonra yaşadığımız titreme ve panik duygularınıysa korku sanıyoruz.

Çoğu insanın psişik güçler olarak tanımladığı duru görü, duru işiti, duru hissediş gibi yetiler, aslında korkunun sezgisel ve içgüdüsel enerjisidir.

Korku, bize fiziksel, duygusal ve enerji boyutundaki ipuçlarını yakalama, deşifre etme, anlama ve davranma kapasitesini verir. Bu yetiler herkeste var. Ama korkunun özellikle erkekler tarafından yadsındığı günümüz toplumunda, bu doğal gücümüzü kullanmaya kullanmaya köreltiyor; kullananlarla alay ediyor ya da onları sadece özel kişilerde olan doğaüstü yetenekler olarak kabul ediyoruz. Kısaca kendi "sihrimizden" kendimizi mahrum ediyoruz. Doğal olanı, doğaüstü veya gerçekdışı sanıyoruz.

KORKU SEVDİKLERİMİZİ DE KORUYABİLİYOR

Benim, korkunun olası tehlikeye karşı rehberliğiyle ilgili kendi başımdan geçmiş anlatacağım birçok anekdotum var ama burada bir tanesini anlatmakla yetineyim.

Bir sabah, saat altı gibi erken bir vakitte kendiliğinden uyandım. Niçin uyandığım hakkında en ufak bir veriye sahip değildim. Ama içimde tanımlayamayacağım garip bir his vardı. Yatağın içinde öylesine dikilmiş otururken, birden kalbim sıkışmaya başladı, birisinin başına kötü bir şey geleceğini hissediyordum. Çocuklarım dahil, aklıma ilk gelen birkaç kişiyi aradım. Onların yataklarında mışıl mışıl uyuyor olmaları, içimdeki ağırlığı hiç de azaltmamıştı. Demek ki duygularım onlarla ilgili değildi. Gerçi sabahın köründe onları "İyi misin?" diye aramama bir anlam verememişlerdi ama neyse. İçimdeki yoğun duygu gittikçe artıyordu. Enerjinin yoğunluğundan titremeye başlamıştım. Derken enerji gözümde şekillenmeye başladı. Yakın bir arkadaşımı, yeşil bir arabanın içinde, o gün öğleden sonra saat ikide Boğaz Köprüsü'nün üzerinde olmuş korkunç bir kazada ağır yaralı mı ölü mü olduğunu anlayamadığım bir pozisyonda gördüm. Adeta bir robot gibi telefona gittim, arkadaşımın numarasını çevirdim. O da, tabii ki sabahın köründeki "İyi misin?" sorusuna önce şaşırdı. Sonra ona gördüğüm vizyonu bir şekilde anlatmayı başardım.

Arkadaşım uykulu bir sesle, o gün öğleden sonra, bir arkadaşını karşılamak için havaalanına gideceğini söyledi.. Panikle “Nasıl gideceksin?” diye sorduğumda, “Yeni aldığım arabamla” dedi. Tabii bu durumda Boğaz Köprüsü’nden geçecekti. Paniğim giderek artıyordu, arabanın rengini sordum, cevabı “yeşil”di. Ondan o gün evden çıkmama sözünü alana kadar sakinleşebilmem çok zor oldu. Arkadaşım, havaalanına -taksi ile- sevgilisini (hem de Fatih Köprüsü üzerinden) göndererek karşılama sorununu çözeceğini söyledi. Bu söz üzerine beni sakinleştirdikten sonra bir şey daha paylaştı. Bir akşam önce, yatağa girerken okumak için kütüphanesinden rasgele bir kitap çekmişti, kitabın rasgele açtığı bir sayfasında bölüm başlığı “Kader Kırılmaları” idi. Tesadüf mü desek.

Arkadaşım o gün kendi arabasıyla arkadaşını havaalanında karşılamaya gitseydi ne olurdu? Bilemeyiz. Ama bildiğim bir şey varsa, o da, çok yoğun bir deneyim yaşadığım ve arkadaşımdan evden çıkmama sözü aldıktan sonra içimdeki yoğun ağırlığın gittikçe hafifleyip, bir duman gibi kaybolduğuydu.

Bu örnek de bir arkadaşımın bana anlatırken bile etkilendiği bir korku deneyimi;

> O akşam babası arabasıyla kızımı Gemlik’ten İzmir’e gitmek üzere aldı. Hava yağmurluydu. Her yağmurlu havada endişelenmem ama bu sefer içimde yüreğimi sıkıştıran, göğüs kafesimin ortasına yerleşen müthiş, taş gibi bir ağırlık vardı. Ağlayamıyordum bile. Arkalarından el salladıktan sonra içeri girdim. Sıkıntı gitmiyordu, sofra hazırlanacaktı. Annemlerin “Allah kavuştursun!” dilekleri benim gözlerimi doldurdu. Sıkıntımı kızımdan ayrılmakla açıklamak mümkün değildi, bambaşka bir şeydi. Bir süre oturdum o müthiş yoğun enerjiyle. Ardından, sofra hazırlamak üzere mutfağa girdim. Tabakları almak üzere dolabın kapağını açtığımda şok oldum. Kirliyse bile bulup yıkadığım ve başka tabakla yemek yemediğim, neredeyse takıntılı bir şekilde sevdiğim bir tabağım vardı. İşte, o tabak, sadece o tabak, diğer tabakların arasında tam ortasından ikiye ayrılmıştı. Altındaki ve

üstündeki diğer tabaklar sapasağlamdı. Donup kaldım. O anda tek düşündüğüm içimdeki bu yoğun sıkıntı enerjisinin tabağı çatlattığı ve kızımın kaza geçireceğiydi.

Yola çıkmışlardı. Yapabilecek hiçbir şey yoktu. O sıralar cep telefonları da yoktu. Çaresizdim, panik içindeydim. Adeta robot adımlarıyla, kendimi yatak odasına kapattım. Ne yapacağımı bilmiyordum. Yatağın ucuna iliştim. Birdenbire, içimdeki enerji boşaldı. Hayatımda hiç olmadığı kadar hıçkırarak, tıkanarak ağlıyor ve bir yandan da ellerimi göğe açıp, "Allahım kızımı koru, Allahım onu bana bağışla, ona bir şey olmasın!" diye yüreğimden kopup gelen sözlerle yana yakıla dua ediyordum. Bu şekilde ne kadar süre geçtiğini bilmiyorum ama ben öyle ağlarken birden kapı çaldı. İçerden annemler kızımın aşağıda olduğunu ve beni çağırdığını söylediler. Arabada bir problem olduğu için yolda kalmışlar. Araba tamir olunca da kızım, "Nasılsa daha Gemlik'ten çıkmadık. Dönelim de annemi bir kere daha göreyim" diye tutturmuş.

Kızımla sarıldık, vedalaştık tekrar. Ama sürekli hıçkırarak ağlıyordum ve kızıma yalvarıyordum: "Ne olur yol boyunca hiç uyuma, babanla sürekli konuş, uyumasın" diye bir yandan kızıma yalvarıyor öte yandan da babasına, "Allah aşkına dikkatli kullan, yavaş sür arabayı" diyordum. Baba kız dediklerimi yapacaklarına söz verdikten, merak etmememi söyledikten sonra yola çıktılar. Gemlik İzmir arası beş saat. O beş saat telefonun başında bekledim. İzmir'e varıp bana telefon etmelerinden bile önce, son vedalaşmamızdan sonra yavaş yavaş hafiflemeye başlayan sıkıntı enerjisi tamamen yok olmuş, yerini sonsuz bir şükran duygusuna bırakmıştı.

Neler olup bittiğini hala anlayabilmiş değilim ama belki de o gün o korkuyu ciddiye alıp kızımın babasına ağlayarak yalvardığım için arabasını daha yavaş sürmüştü ve olası bir kazayı önlemişti, kim bilir...

Bu sezgiler hepimizde var. Kimi sezgilerinin sesini dinliyor, kimi duymazdan gele gele duyamaz hale geliyor. Korkular

sadece kendimizi değil, sevdiklerimizi de korumamıza yardım ediyor.

Kızgınlık enerjisini sağlıklı kullanmayan kişilerde korku enerjisi de sağlıklı kullanılamaz.

Kızgınlık ve korku duygusuyla barışık olamayan kişilerin sayısını mı merak ediyorsunuz? Depresyon ve anksiyete bozukluğu denilen sorunların ne kadar yaygın olduğuna bakmak, bu sorunun yanıtıdır.

Aslında erkeklere, kendilerine yakıştıramadıkları, hatta yaşasalar bile tanımlayamadıkları depresyonu nasıl yaşadıklarını anlamak için Terrence Real'in Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan *Erkekler Ağlamaz* adlı kitabını ertelemeden okumalarını öneririm. Tabii onları seven kadınlar da bu kitaptan çok yararlanacaktır.

Duygu dünyamızla barışık olmak demek, duygularımızla barışık olmak demektir. Bu da duyguların dilini, duyguların mesajlarını doğru anlamakla mümkün.

Korku ve kızgınlık enerjisi birbirini desteklemezse, iç dünyamızda karmaşa yaşarız. Odaklanma yetimizi kaybeder, zihinsel ve duygusal dağınıklık içinde yaşar, dengemizi bozarız.

Tehlike karşısında bize güç sağlayacak korku, odaklanamadığı için paranoya ve sinirliliğe dönüşür. Bireysel sınırlarımız korunmadığı için, sınırlarımızın deliklerinden dışarı taşan korku enerjisi bize ve çevremize zarar vermeye başlar. Yolumuzun üzerindeki her şeyi bize yönelmiş bir tehdit ve tehlike olarak algılamaya başlarız, odaklanamamış korku kızgınlığı esir alır ve ardından ani patlamalar gelir. Nerede ve nasıl olursa olsun terörün kaynağı işte budur.

Bu durumdaki kişi, insanlara sözel ve fiziksel olarak saldırır, tehditler savurur, herkesin kendisine karşı komplo kurduğuna inanır, herkesten ve her şeyden şüphe duyar. Çünkü odaklanamayan korku enerjisi artık kendi sınırlarını ve ruhunu koruyamamaktadır.

Korku enerjisi her değişim ortamında aktive olur. Çünkü değişim, bilinmeyeni, bilinmeyen de potansiyel tehlikeyi içerir.

Odaklanmamış korku enerjisi bastırıldığında endişe, anksiyete ve agorafobi yaratır. Agorafobi, yani kalabalık yerlerde bulunma korkusu kişiyi kendi evinden dışarı çıkarmayacak kadar ilerleyebilir.

Korku enerjisi, duyularımızı keskinleştirerek, sezgilerimizi güçlendirerek, olası tehlikeye karşı hazırlıklı ve dikkatli olmamızı sağlar. Korku enerjisinden de tüm diğer duyguların enerjilerinden de olumlu yararlanmak için öncelikle birey olabilmek yani pozitif egomuzu güçlendirmek gerekir.

Pozitif ego, bizim hem bireysel sınırlarımızı belirgin hale getirerek birey olma bilincimizi güçlendirir, hem birey olma bilincinin verdiği güçle yeniliklere yelken açabiliriz. Pozitif egosu güçlü kişi başkalarının taleplerine ne zaman evet, ne zaman hayır diyeceğini bilir.

Ama bireysel sınırlarını belirleyememiş kişi, negatif egosunun etkisi altında zayıf kişilik yapısı sergiler. Kendi sınırlarının nerede bittiğinin, başkalarının sınırlarının nerede başladığının ayrımında olmadığı için bazen başkalarının sınırlarına tecavüz eder, bazen kendi sınırlarına yapılan saldırıya karşı kendisini koruyamaz. Etken değil, edilgen davranır. Zayıf kişilikli insanlar, hayatı deneyimlemek yerine sürekli güven peşinde koşar.

Gelişim ancak güven içinde olur. Ama güven duygusu yeterince gelişmemişse, kişi değişimden ve yeniliklerden korkar. Çünkü değişim ona korkutucu gelir. Yeni biriyle tanışmak, yeni bir yere gitmek, evden dışarı çıkmak korkutucudur. Güven ihtiyacı içindeki kişi umutsuzca yaşamı denetlemeye, her şeyi bilinir kılmaya, sadece kendini tekrar eden bir hayat yaşamaya çalışır. Her gün birbirinin aynısı olacak kadar tekrardan ibarettir yaşamı. Böylece kişi tehlikelerden korunacağına inanır.

Her gün yemeğin aynı saate yenmesini isteyen, yatacağı kalkacağı, hatta eşiyle seks yapacağı zamanları bile önceden tespit ederek yaşayan insanlar vardır. Bu kişiler için güvence ve önceden bilinirlik her şeyden önemli olduğu için, yeni şeyleri denemekten hoşlanmazlar. Yeni yemekler yemek, yeni yerler

görmek yerine yıllarca aynı yazlık eve tatile giderler, sadece analarından gördükleri ve bildikleri yemekleri yerler, eve giren yeni bulaşık makinesini kullanmak yerine elle bulaşık yıkamaya devam ederler, devlet memurluğu gibi emekliliği ve maaşı garanti işlerde çalışmayı seçerler. Din korkusu, cehennem korkusu, ölüm korkusu içinde, hiçbir şey değişmesin isterler.

MUHAFAZAKARLIK, YENİLİKLERE DUYULAN KORKUDUR

Toplumlarda bir erdemmiş gibi sunulan "muhafazakarlık", aslında korkular içinde kıvranan, yeniliklere kapalı, ölümden korktuğu için yaşamayı da bilmeyen, tabular içinde hayatını tutsak kılan insanın kalıplaşmış düşünce yapısıdır. Çünkü düşünmek ve sorgulamak da cesaret ister. Muhafazakar kişi daha önce düşünülmüş ve toplumsal kabul görmüş düşünceleri inançlara dönüştürerek, kendisini, üzerine kutsallık kılıfı geçirilmiş inanç kalıpları içinde emniyete alır. Yapması gereken tek şey, inançlar doğrultusunda yaşamak ve söylenenlere sorgulamadan itaat etmektir. Zaten bu inançları sorgulamak da günahtır. Merak duyguları yoktur (fikirleri değil, başkalarının ne yaptıklarını merak ederler sadece), cinsel tabuları çoktur. Bu insanlar düşünen, sorgulayan, yeniliklere meraklı ve yeniliklerden heyecan duyan kişileri "dinsiz, ahlaksız, imansız" olmakla suçlarlar. Yeni düşünceler, örf, adet, gelenek içinde olmayan yeni davranışlar tehlikelidir. Yaratıcılığa bile karşıdırlar. Çünkü yaratıcılık onlara göre sadece Allah'a mahsustur.

Yaratıcılığın olmadığı yerde yok edicilik vardır.

Yaratıcılık derin duyguların ifadesinin ürünüdür. İçinde yaratıcılık barındırmayan bir hayat süren kişi, en azından doğadan aldığı kadar doğaya vermeyerek yok edicilik yapıyordur. Dünyada şiddetin, terörün böylesine yaygın olması hiç de şaşırtıcı değil. İnsanlık kendini ve doğayı yok etmek yolunda son hızla ilerliyor. Ama doğa hiçbir türün kendisini yok etmesine izin vermez. Bugüne dek dünya yüzünde kaç tür

ortaya çıktı, kaç tür yok oldu. Ama doğa, yaratıcılığıyla, çeşitliliğiyle, kendisini ifade etmeye devam ediyor.

Savaş endüstrisi, sağlık sistemi, eğitim sistemi, din, devlet, aile sistemi sağlıksız korku üzerine inşa edilmiş sistemler. Sağlıksız korku içindeki insanı yönetmek kolaydır. Çünkü o kendisini yönetmekten acizdir. Bu insan kendi sezgilerini ve içgüdülerini kullanmak yerine endişe, anksiyete, panik, terör içinde çaresizce kıvranır. Kendisini çaresiz hisseden köşeye sıkıştırılmış bir kedi ne yapar? Saldırır. İşte aynı şekilde duygu dünyasında da kendisini köşeye sıkışmış hisseden insanların çokluğu yüzünden saldırganlık ve şiddet dolu bir dünyada yaşıyoruz. Toplumsal cehennem! Maddi zenginliğe sahip Batı toplumlarının durumları da pek farklı değil. Yalnızlık, obezite, her türlü bağımlılıklar içinde, sadece maddi olanakları daha rahat bir cehennemde yaşıyorlar.

Ancak duygularımızı iyileştirerek ruhlarımızı iyileştirebiliriz.

Ruhları sağlıklı insanların yaşadığı bir toplum, dünyada cenneti yaratma gücüne de sahiptir. Burada kendi yaratamadığı cennetin, öte dünyada kendisine hazırlop sunulacağı umuduyla gerçekte yaşamadan ömrünü tamamlayan ne çok insan var bu dünyada.

Gerçek korku duygusu, insana içgüdüsel olarak odaklanma, sakin olma ve enerjik olarak harekete geçmeye hazır olma duygusu verir. Hayvanlar bu özelliklere sahip olmasalardı, kendilerini avlamaya çalışan bir başka hayvandan kaçmaya çalışırken panik ve endişe yaşasalardı, çok kolay av olurlardı. Belgeselleri izlerken hayvanların korkularını yaşamlarını sürdürmek için nasıl kullandıklarına dikkat edin. Sakinler ve her an tetikteler. Duyuları çok güçlü olduğu için tehlikenin hangi istikametten ve kimden ve ne zaman geleceğini seziyorlar, ne çok erken, ne çok geç harekete geçiyorlar.

İşte gerçek korku enerjisi bu. Bizde olan da bu. Kendimizi üzerimize gelen arabalar ve beton ormanındaki iki ayaklı hayvanların saldırılarından koruyacak güdüler de orada. Duygularımızın özgürce akmasına izin verdiğimizde enerjileriyle iyileşir, güçlenir, bilgilenir ve bilgelik kazanırız.

Ama bunun için öncelikle sınırlarımızı güçlü kılarak benliğimizi korumamız gerekir. Korunaklı ve saldırıya kapalı benlik içinde kızgınlığımıza gereken saygıyı göstererek duygusal sağlığımızı koruyabiliriz. Kızgınlık enerjisiyle korunan insanlık onuruna sahip olduğumuzda tüm duygularımıza sahip çıkarız. Kendi duygu doğamıza saygı göstermek, özsaygının temelidir.

Öncelikle korku ile kızgınlık arasındaki sağlıklı ilişkiyi hatırlayın: Kızgınlık, Benlik sınırlarınızı oluşturarak Benliğinizi korur. Korku, algılama keskinliğini, sezgilerin ve odaklanmanın gücünü artırarak, sizi her olaya hazırlıklı kılar.

Kızgınlık ve korku harika bir ikili olarak, varlığımızı sürdürmek için bodyguard görevini üstlenir.

Korkuları bastırmak kadar, korkularla savaşmak da gereksizdir.

Bazen bir olay karşısında durup değerlendirme yapmak yerine korkusuz olduğumuzu göstermek adına, korkularımızı yenmek adına olayın içine hiç düşünmeden balıklama atlarız. Oysa gerçek korku bizi engellemez, sadece yeterince hazırlıklı olana kadar bizi durdurur. Bize enerjimizi toplamak ve kaynaklarımızı değerlendirmek için zaman tanır. Ondan sonra en uygun aksiyon için bize mesaj verir: “Hareketsiz kal! Kaç! Savaş! Saklan! Kaybol! Sessiz kal! Konuş! Bağır! Koş! Hızla sola dön! Çocuklarını kap ve evden fırla! Polisi çağır! Derin nefes al! Sen de ona vur! Sakın cevap verme! Eve gir ve kapıyı kilitle! Hemen pencereden kaç!…. vb.”

Karşılaşacağımız her durum özgün ve farklı olacağı için, gerçek korku, her durum için anında durum değerlendirmesi yapar ve çok yaratıcıdır. Tüm duyguların yaratıcı olduğu gibi. Korkular; korkak değil, dikkatlidir.

Eğer insanlık binlerce yıldır hala var olmaya devam ediyorsa, korkuları onu tehlikelerden koruduğu içindir. İnsanlık tarihi sel, buzul, yangın, zelzele, hortum, salgın hastalıklar, açlık, kuraklık, engizisyon, toplu katliamlar, dinsel ve politik savaşlar, terör… her şeyi yaşadı ve yaşıyor. Bu, doğa ve insan kaynaklı tehlikelerde milyarlarca insan hastalandı ve öldü. Ama insanlık bu koşullar içinde bile üremeye ve çoğalmaya devam etti. Şu

anda yaşıyoruz çünkü atalarımız varlıklarını sürdürmek için korkularını doğru kullandı. Korku enerjisi bize ihtiyacımız olan enerjiyi, bilgiyi ve kaynakları sunmak için var.

En dalgın olduğumuz anda bile, uçurumun kenarında bizi durduran güç korkudur.

Hiç unutmam, küçük oğlum, henüz on aylık kadardı. Odada tek başına kaldığı kısacık bir anda emekleyerek, sehpanın üzerine, oradan da pencereye tırmanmış ve bir anda pencerenin dışına çıkmış. Tam düşeceği anda minicik elleriyle sımsıkı pencerenin pervazına tutunmuş. Şimdi şöyle bir gözünüzde manzarayı canlandırın. Ev bir apartmanın beşinci katında ve siz odaya girdiğinizde etrafa bakıp çocuğun nerede olduğunu bulmaya çalışırken pencerenin pervazında sadece iki minik el görüyorsunuz. Çocuğun yüzü görünmüyor. Normalde aşırı evhamlı ve genelde kolayca paniğe kapılan babamın odaya girdiğinde gördüğü manzara bu. Torun düşmek üzere. Ben evde yokum. Çocuk ona emanet. Babam hayatında olmadığı kadar sakin, sessiz ve süratle pencereye yaklaşıp bir anda bebeğimin ellerini yakalayıp hızlı bir şekilde çekiyor. Çocuğu düşüp ölmekten kurtarmayı başardığını, artık odada emniyette olduğunu anladığı anda zangır zangır titremeye ve katıla katıla ağlamaya başlıyor. Babam ağlıyor, bebeğim ağlıyor.

İşte gerçek korkunun işlevi bu. On aylık bebeği pervaza tutunmaya zorlayan güdü de, Bay Panik olan babamı, böylesine sessiz, sakin ve hızlı davranmaya iten güdü de korkunun gücü. Düşünebiliyor musunuz? O anda babam panikle kendini tutamayıp bağırsa, çocuk refleksle ellerini bırakabilirdi. Çünkü gürültü korkusu da yükseklik korkusu kadar içgüdüsel bir korkudur. Babam hala otuz yıl sonra bile o anı düşündüğünde ürperir.

Korku dolu anlarda adrenalin hücum eder. Bizi aksiyona hazırlar. Gereken eylemi sakince yaptıktan ve tehlike anı geçtikten sonra biriken enerjinin boşalmaya ihtiyacı vardır. İşte o anda titreriz, ağlarız, güleriz, bağırırız, küfrederiz, sürekli hareket ederiz, bir kriz yaşayabiliriz. Tüm bunlar fazla enerjinin boşalması içindir. Ama çoğu kez, yaşananı değil de deprem

sonrası gelen şok dalgalarına benzeyen bu tepkileri korku sanırız.

Bazen yaşananları düşündükçe uyku uyuyamaz ya da çok uyur, yemek yiyemez ya da çok yer, kabuslar görebilir, vücudumuzda hayali ağrılar yaratabiliriz. Aslında tüm bunlar orijinal korku yaratan olguyla bağlantımızı tamamlamak ve özgürleşmek içindir. Kabuslar bu deneyimden öğrenmemiz gereken ve kaçırdığımız bazı verileri bize sunmak içindir. Kabusları bilinçlice aşmak için uyanık halde olayı hayalimizde yeniden yaşamak gerekir. Bilinçle yaşanan bir olaya bilinçaltı artık müdahale etmez.

Korku dolu an geçtikten sonra, korkuyu yaşayan birine vereceğimiz en büyük destek onu dinlemek olacaktır. Onu rahatlatmak amacıyla dokunmak ya da sarılmak yerine enerjisini kendi kendine boşaltmasına izin vermek ve bu esnada yanında olarak kendisini güvende hissetmesini sağlamak en büyük yardımdır. Ancak o sarılmanızı isterse sarılın ama o istemeden siz sarılmaya çalışırsanız enerjinin boşalmasının engelleneceğini hatırlayın. Enerji boşalımından sonra tabii ki sarılabilirsiniz. Hatta özellikle sarılın, ona yiyecek içecek vererek, yaşananı anlattırarak rahatlamasına ve topraklanmasına yardımcı olun.

Bir de korku dolu bir deneyim yaşayan kimselere, özellikle çocuklara “Korkak tavuk”, “Bunda korkacak ne var”, “Bak kardeşin korkmuyor” gibi alaycı ya da teselli edici sözler söylememeye özen gösterin. Onun yaşadığı korku çok gerçektir. Ona kendisini, zayıf ya da aşırı reaksiyon gösteren biriymiş gibi hissettirmeyin. Böylece çocuğunuzun sezgileriyle bağlantı kurmasını engellememiş olursunuz.

Korku bastırıldığında obsesif-kompulsif davranışlara dönüşebilir.

Gazetelerde okuduğumuz, televizyonda izlediğimiz bazı programlarda insanların olağanüstü tehlikeli sporlar ve *Guinnes Rekorlar Kitabı*’na girmek için akla hayale gelmez şeyler yaptığına şahit oluyoruz.

Nedir bu insanları ölümle flört ettiren?

Bedelini canlarıyla ödeme olasılığı yüksek bu sporları yapan insanlar, bastırdıkları korkulardan toptan kurtulma ihtiyacı içinde oluyorlar. Zor bir şeyi başardıklarında bu kez daha da zor bir numara yapmak zorundalar. Korkuyla bağlantılı hormon adrenalindir. Bu akıl almaz tehlikeli sporlar, adrenalin bağımlılığı yaratıyor. İhtiyaç duydukları adrenalinin damarlarında dolaşmasını hissedebilmek için gittikçe daha tehlikeli yöntemler geliştiriyorlar. Yani bastırdıkları korkunun üzerine ölüm korkusuyla flört ederek gidiyorlar. En büyük korku: ölüm korkusu. İntihar ederek de bu korkuyu aşmak mümkün. Bu tür sporlar da bir tür intihar provaları gibi. Ama bu sporcuların çok azı yataklarında yaşlılıktan dolayı ölüyor.

Bu insanlar, genellikle günlük yaşamlarında tüm diğer duyguları da bastırıyor, sadece tek duyguya obsesif bir şekilde odaklanarak kendilerini önemli ve farklı kılmaya çalışıyorlar.

Sadece tehlikeli sporlar değil, uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımı da ölümle flört etmektir. Bu da duyguları bir anda boşaltmak yerine toptan bastırma yolu. Eroinden gencecik yaşta ölen insanlar, yaşam endişelerine böylece temelli son vermiş oluyorlar.

Tabii tehlikeli sporlar ve uyuşturucu kullanımı uç örnekler ama hepimiz bu sistem içinde evde, okulda, iş hayatında, ilişkilerde duygularımızı, korkularımızı bastırmayı öğreniyoruz. Duyguların bilgeliğinden, içimizdeki kaynaktan yararlanmak yerine bize hazır çözümler sunacağını umduğumuz insanların, guruların, otorite sembollerinin peşinden gidiyoruz.

Gelecekle, ilişkilerinle, kariyerinle, huzurunla ilgili sorular sor kendine. Yeni bir ilişki, yeni bir iş, yeni bir yol seçimi yaparken sor kendine. Neden korkuyorsun? Korktuğun şeyi tespit edersen enerjini neye odaklayacağını da bilirsin. Korkundan öğrenmeyi seçmezsen, ya önünü tıkarsın ya da korkunu aşmak adına yanlış adımlar seçebilir, kendini gereksiz tehlikelere atabilirsin.

Gerçek korku, seni, dikkatli ve etrafındaki arabaları gözleyen savunmacı bir şoför yapar. Arabanın bakımını düzenli

yaptırırsın. Hedefine, yani gideceğin yere sağlıkla ve tek parça halinde gitmeye odaklanırsın… ve manevralarını sakince yaparsın. Otobanda aşırı yavaş gitmek de aşırı hızlı gitmek de tehlikelidir ve kaza yaptırır. Direksiyon başında erkekliğini kanıtlamaya çalışan ruh hastaları çok tehlikelidir. Yaşamda da öyle.

Duyguları bastırmak ve onları tanımamak, gücünü gözü kara ve bilinçsizce kullanmak ruhsal hastalıktır, ruhun hastalanmasıdır. Ben'in hapsolması, egonun efendiliği ele geçirmesidir.

Korkular bedensel sinyallerini mide ve karın bölgesinde belli eder. Korku ve kızgınlık birbiriyle bağlantılı olduğu için, ülser gibi mide hastalıkları ne yediğinden değil, seni neyin yediğinden kaynaklanır. Karın bölgende bir yumruk, bir düğümlenme hissedersin. Bir değişim öncesinde bu belirtiler ortaya çıktığında korkularınla ilişkiye geçme vaktinin geldiğini gösterir.

Yapmamamız gereken bir şeyi yapmak üzere olduğumuzda da benzer belirtileri yaşarız.

Türkiye'ye döndüğüm yıldı. Büyük bir firmada, çok iyi bir maaş ve konumla işe başlayacaktım. İşe anında kabul edilmem gururumu okşamıştı. Ama eve geldiğimde karnımda sanki kocaman bir düğüm vardı. Stres içindeydim. Gururumun okşanmasının dışında hiç de mutlu hissetmiyordum kendimi. Bütün gece yatağımda döndükten sonra işi kabul etmemeye karar verdim. Birden rahatlamıştım. İçimdeki ses, senin yolun yazmak ve eğitim vermek diyordu. O işin bana getireceği konumu ve parayı tepip, Gelişim Yayınları'nda komik bir ücretle *Erkekçe* dergisine girdiğimde çok ama çok mutluydum. Çünkü kendi yolumda yürüyordum. *Erkekçe* dergisinde Hıncal Uluç'un prensibi doğrultusunda ismimi kullanmadan yazı yazmak bile bana doyum veriyordu. Derginin restoran, kitap, psikoloji, cinsel tavsiyeler, röportaj, çeviri gibi bölümlerini yazıyor, bazı sayıların üçte ikisini tek başıma hazırlıyordum. Hıncal, ünlü değilse yazarın ismini kullanmamaktan yanaydı. Dergide birkaç kişi hariç hepimiz isimsiz çalışanlardık.

Sigortasız ve yol masraflarımı bile karşılamayacak kadar düşük bir ücretle orada dört buçuk yıl çalıştım. Ama deneyimim bana *Güneş* gazetesinin kapılarını açmıştı. Artık bir köşe yazarıydım. Psikolojik ve ruhsal konular o yıllarda gazetelerin konusu değildi. Bireysel gelişim kitapları hiç yoktu. Ama bu konulardaki yazılarım, yaptığım radyo programları ve vermeye başladığım eğitimler yürümek istediğim yaşam yolunun kapısını açtı.

Korkular sadece hayati tehlikelerde değil, kariyer yolunda bile yanlış yola girdiğimizde tehlike sinyallerini bize verir. O şirkette konum ve paranın cazibesine kapılıp, teklifi kabul etseydim, belki başarılı olurdum ama mutlu olmayacağımı biliyordum. Ayrıca belki de o ortamda yaratacağım çevre içinde canım Saimciğimle karşılaşamazdım bile.

BÖLÜM
4
ENDİŞE (ANKSİYETE)

Çoğu korkularımız ve endişelerimiz, bize çocukluk anılarımızdan kalan mirastır.

-Eter Medawar

Gerçek şu ki, en kaliteli anlarımız derinden endişe duyduğumuz mutsuz ve doyumsuz anlarımızdır. Ancak böyle anlarda, rahatsızlık duyduğumuz için çöplüğümüzden çıkıp daha doğru yanıtlar ve farklı yollar aramaya başlarız.

-M. Scott Peck

Kontrol edemediğiniz şeyler için endişe duymanın hiçbir yararı yoktur, kontrol edebileceğiniz şeyler için de endişe duymak yerine bir şeyler yapın

-Stanley C. Allyn

Nedir

Olası bir tehlike ve zarara karşı duyulan stres tepkisidir.

Ne değildir

Gerçek korku değildir.

Armağanı

Değişik sonuçları düşünebilmek için bizi hazırlar.

Olumsuz Yanı

Odaklanmayı yararlı biçimde kullanmayı engeller.

Kendini İfade Etme Biçimi

Hayata güvensizlik, güven ve güç eksikliği, stres, bağımlılıklar.

Bastırıldığında

Karmaşa.

Patladığında

Sinirlilik, sürekli huzursuzluk hali, pimpiriklilik, kuşkuculuk, anksiyete bozukluğu.

Endişe, olası bir tehlike ve zarara karşı duyulan stres tepkisidir.

Endişe, korku gibi daima fiziksel bir tehlikeyle bağlantılı değildir. Ama dikkatimizi önemli bir şeye çekme duygusudur.

Örneğin; telefondaki sesinden endişe duyduğu için arkadaşının evine giderek, onu yerde baygın yatarken bulan bir kadının endişesi yararlı bir endişedir.

Arabadan garip sesler geldiği için kaygılanıp ilk benzin istasyonunda durarak sorunu araştıran ve mutlak bir kazayı önleyen adamın endişesi yararlı bir endişedir.

Yeterince hazırlıklı olmadığı için sınavda iyi not alamayacağı endişesiyle, zamanını daha iyi programlayarak ders çalışan öğrencinin endişesi, duyulması gereken endişelerdendir.

Son zamanlarda fazla kilo aldığımız için endişe duyuyorsak, bu bizi beslenmemize dikkat etmeye ve egzersiz yapmaya teşvik edebilir.

Bu tür endişelerde, içimizde bir rahatsızlık duyarız ve rahatsızlıktan kurtulmak için harekete geçerek gerekeni yaparız.

Endişe, gerçek korku değildir.

Endişeyi sorgulamak, bizi gerçek korkumuza yaklaştırır. Endişe duyulan konuda, eğer öyle olsa… eğer böyle olsa… en kötüsü ne olurdu? gibi sorgulamalarla gerçek korkuya ulaşabiliriz.

Örneğin, bir aile üyesi yolculuğa çıktığında, gideceği yere varana kadar onun için endişe duymak, bu tür endişeleri sürekli yaşamak çok yıpratıcıdır. Bu endişenin arkasında yatan korku, o kişiye bir zarar gelebileceği, onu kaybedebileceğimiz endişesidir. Kaybetme korkusunun arkasında yatan korku yalnız kalma korkusudur. Yalnız kalma korkusunun da ardında yatan korku, kendine güven duymama, hayata güven duymama korkusudur.

Endişe, değişik sonuçları düşünebilmek için bizi hazırlar.

Bir konuda endişe duyuyorsak, sonucundan memnun olmayacağımız ihtimalini taşıyoruz demektir. Endişe bir ihtimaldir. Ama kendimizi bir konuda tek sonuca mahkum

ettiğimizde, tek bir yönteme ya da sonuca bel bağladığımızda kendimize sonuçla ilgili başka ihtimaller tanımamış oluruz.

Bir arkadaşımın kızı tercih ettiği birkaç üniversitenin tiyatro bölümüne müracaat edebilmek için üniversite giriş sınavında gereken puanı almıştı. Ama bu okulların tiyatro bölümlerinin sınavlarına girerek yetenek sınavını da geçmesi gerekiyordu. Yani puanı tutmasına rağmen hiçbirine kabul edilmeme olasılığı da vardı.

İlk girdiği sınav başarısız geçince, diğerlerinden endişe duymaya başladı. Çünkü sunduğu oyunuyla diğer okullarda da kazanamama ihtimali vardı. Hazırladığı oyunu tümüyle yenileyerek, ikinci okulun sınavına girdi… ve kazandı. Endişenin olumlu kullanımıyla kendisini yenilemesi ve hazırlaması, ona endişenin armağanı oldu.

Endişe, odaklanmayı yararlı biçimde kullanmayı engelleyebilir.

Tıkanmış ve bastırılmış korkular çok fazlalaştığında vücutta adrenalin birikimi çok olur ve bu diğer hormonların da dengesini bozar. Bozulan hormon dengesi alerjilere ve yeme bozukluklarına yol açabilir. Bazı insanların durup dururken alerji geliştirmelerinin nedeni budur.

Sürekli endişe içinde yaşayan kişi, sürekli bir huzursuzluk içindedir. Hem kendisini, hem çevresindeki insanları huzursuz eder. Endişe, aynı zamanda sevdiğimizi söylediğimiz insanları bir kontrol etme yoludur. Yetişkin kızının/oğlunun, “Sana bir şey olacak diye endişe duyuyorum” diyerek, her gittiği yerden kendisini aramasını isteyen anne, kocasını merak ettiği için onu gün boyu sıkça arayan eş, bu duruma örnektir. Endişe duyan kişinin bunu “sevgi” adına yaptığını söylemesi, karşı tarafın rahatsızlığını ve kontrol edildiği duygusunu ortadan kaldırmaz.

Anneyi, eşi, sinirlendirmemek ve üzmemek adına onun kontrol etme ihtiyacına yanıt verdiğimiz anda, bağımlılık ilişkisine de evet demiş oluruz. Bu kıskaçtan kurtulmak için daha sonra daha büyük bedeller ödemek zorunda kalabiliriz.

Her türlü bağımlı ilişkinin temelinde güvensizlik ve güçsüzlük duygusu vardır. Ama bağımlı insanlar, bunun “sevgi ifadesi” olduğunu iddia etmeye devam eder.

Endişe, bir konuyla ilgili duyduğumuz rahatsızlık duygusudur.

Onu sorgulamadan ve rasyonalize ederek bastırmayı seçersek karmaşa ve rahatsızlık duygusu yaşarız.

Böyle durumda kendimizi sorgulayarak olayı netleştirmek önemlidir.

Bir firma, benden Güney sahillerinde beş yıldızlı bir otelde çalışanlarına bir günlük bir NLP workshopu yapmamı istedi. NLP workshopu bir günde verilmez. Daha ABC'sini bile uygulamadan gün biter. Dolayısıyla şirketlerden gelen bir günlük workshop tekliflerini prensip olarak kabul etmeyiz. Şirket sorumlusuna, bir günlük NLP workshopu değil ama "Olumlu Düşünce Farkındalığı" başlıklı ve motivasyon ağırlıklı bir günlük seminer verebileceğimizi söyledim. Seminer türü eğitimlerimiz, workshop tarzı eğitimlerimizden farklıdır.

Ama şirket bir günlük NLP workshopu almak konusunda ısrarlıydı. Ben de ısrara dayanamayarak kabul edebileceğimi düşünmeye başladım. Ama daha önceden kabul etmediğim bu tür bir teklifi niçin şimdi kabul etmeyi düşünüyordum? Bunu düşünmeyi düşünmek bile bende karmaşa ve sıkıntı yarattı. Bu duygunun kökenine inmeye karar verdim. Hayır, düşüncem bu teklife hayır diyordu. Duygularım bu teklife hayır diyordu. Ruhum bu teklife hayır diyordu.

Bir günlük NLP workshopu ile katılımcıların yeterince yararlanabileceklerine ve istediğim sonucu alacağıma inanmıyordum çünkü. Ama bedenim gidelim diye çığlık atıyordu. Çünkü o günlerde mini bir tatile ve dinlenmeye şiddetle ihtiyaç duyuyordum. Ve işlerin yoğunluğundan dolayı bir türlü kendime dinlenme izni vermiyordum. Demek ki bu teklifi kabul etmeyi düşünmemin nedeni eğitimin verileceği yerin tatil ortamı olması, bana tatili çağrıştırmasıymış.

Bunun farkına vardığımda bir günlük NLP workshopu vermeyi kabul etme düşüncesi anında sona erdi. Ama bedenimin ihtiyacını görmezden gelemezdim artık. Hemen neşeyle eşimle birlikte bir tatil planı yaptık. Biz tatil planı yaptıktan sonra, şirket yeniden arayarak yerine bir günlük semineri istediklerini bildirdi.

Sonuç: hem seminer hem de tatilimiz çok keyifli ve doyumlu geçti. Karmaşam bana yol gösterici olmuştu.

Endişenin patlama belirtilerini ilaç sanayii ve biyopsikiyatri "anxiety disorder" yani anksiyete bozukluğu olarak tanımlıyor. Herhangi bir duygunun ya da davranışın arkasına disorder (bozukluk) kelimesini ekleyen biyopsikiyatri ona resmi hastalık unvanı da kazandırmış oluyor. Dolayısıyla artık bu "hastalığa" bir reçete yazılabilir ve sigorta kapsamına da yasal olarak girer.

Duyguların mesajını anlamak yerine, bazı beyin kimyasallarını psikotropik ilaç denilen bir yasal uyuşturucu/uyarıcı ile engellediğinde, endişeyi tetikleyen esas duyguyla bağlantıyı da koparırsın. Korkularımızı, duygularımızı bu yolla bastırarak iyileştiremeyiz. İyileşme daima duygularla bağlantıya geçme yoluyla olur, ilaçla duygulardan kopma yoluyla değil. İlaçla "tedavi" geçici olarak kişiyi rahatlatsa da ileride çok daha büyük duygusal patlamalara neden olur. Bunun çözümü daha yüksek dozda ilaç mı olacak? Nereye kadar duygular hasır altı edilecek?

Evin tozunu toprağını halının altına süpürerek görünümü geçici olarak kurtarabilirsin. Ama pisliklerin sürekli halının altına süpürülmesi evi temiz tutma yöntemi olarak kullanılırsa, o ev, görünümü ve kokusuyla bir süre sonra yaşanılır olmaktan çıkar.

Gerçek tedavi, duyguların eğitimi ve kişinin duygularıyla ve iç dünyasıyla yeniden bağlantıya girebilmesiyle gerçekleşir.

Endişe içindeki insanın bedeni çok ihtiyaç duyduğu dinlenmeyi ve sakinliği yaşayamaz. Endişenin kısırdöngüsü içindeki insanın bedeni sürekli kaç ya da savaş tepkisi içinde uyarılmış haldedir. Bir de bu sürekli gerginliğin üzerine tüketilen çay, kahve, çikolata, Prozac gibi ilaçlar durumu daha da zor hale getirir. Endişe içindeki kişinin, sahip olduğu korkuları sorgulaması, hatta bunu tek başına bile olsa yüksek sesle yapması önemlidir. Doğada bulunmak, ağaca sarılmak, suda yüzmek, yoga ve meditasyon yapmak bedenin stresini boşaltmasına yardımcı olur.

BÖLÜM 5
PANİK

İnsan merakını yitirdiği anda ölür.

-Graham Swift

Fırtınalar beni panikletemez, çünkü o zaman gemimi daha ustaca kullanmayı öğreniyorum.

-Louisa May Alcott

Geçmişe öfkeyle, geleceğe endişe ve panikle bakma, etrafına farkındalıkla bak.

-James Thurber

Nedir

Tehlike anında bedenin kaç ya da savaş dışında verdiği üçüncü tepkidir; donup kalma tepkisi.

Ne değildir

Endişe ve karmaşa duygusu değildir.

Armağanı

Kendini içgüdüsel koruma yollarından biridir.

Olumsuz Yanı

Çaresizlik duygusu

Kendini İfade Etme Biçimi

Tamamen hareketsiz kalarak kendisini ifade eder.

Bastırıldığında

Panik atak, sıkça bayılmak.

Patladığında

İntihar.

Tehlike anında bedenin kaçmak ya da savaşmak dışında verdiği üçüncü tepki, donup kalma tepkisidir.

İnsan denilen varlık, bedeniyle duygularıyla, mantığıyla ve içgüdüleriyle bir bütün. Her şey birbirine bağlı. İnsanlar da tıpkı hayvanlar gibi günlük belirsizliklerle ve tehlikelerle başa çıkmak durumundadır. Tehlike karşısında üç tepki verirler. Kaç, savaş, hareketsiz kal.

Kaç ya da savaş tepkisi daha yaygınca bilinir. Ama bazı tehlike anlarında kaçma ya da savaşma imkanı yoktur. İkisi de canlının varlığını ölüme götürebilir.

Çünkü o anda kaçacak ya da savaşacak kadar hızlı veya güçlü olamayabiliriz. O anda donup kalmak, şoka girmek ya da bayılmak en uygun tepki olabilir. Savaş filmlerinde donup kaldığı için ya da bayıldığı için düşman tarafından öldü sanılıp bırakılan insanlara şahit oluruz. Yanlış hatırlamıyorsam "İnsanın Anlam Arayışı" kitabıyla Türkiye'de tanınan Viktor Frankl da Nazi kampından cesetlerin arasında ölü taklidi yaparak kurtulmuştu. Gerçi o, donup kalmamış sadece ölü taklidi yapmıştı ama sonunda hayatı kurtuldu ve özgürlüğe kavuştu.

Donup kalma refleksi tehlikeli durumlarda yoğun acıyı hissetmemizi engeller. Tehdit o kadar büyüktür ki, beden ölü gibi kasılıp kaldığında acı da hissedilmez. Yoksa tehdit geçtikten sonra bile hissedilen yoğun acıdan dolayı kendimizi daha emin bir yere taşıma gücünü bulamazdık.

Hayvanlar aleminde birçok hayvan, tehlike karşısında ölü taklidi yaparak canını kurtarır. Hatta bu yolu sıkça kullanan hayvanın adından dolayı buna "Possum Refleksi" denilir.

Panik, endişe ve karmaşa duygusu değildir.

Endişe ve karmaşa hayatı tehdit etmez. Sadece zorlar. Hayatı tehdit eden ya da tehdit ettiği sanılan her tehlike travma nedenidir. Sadece ciddi saldırılar, şiddet dolu deneyimler değil, bir şiddete ya da bir kazaya tanık olmak, psikolojik ve sözel tacize maruz kalmak da travmaya yol açabilir. Doktor ya da dişçi koltuğuna oturamayan, zorlandığı takdirde krize giren insanlar vardır. Yani neyin, hangi yoğun deneyimin insanda

travma yaratacağını önceden kestiremezsiniz. Kan gördüğünde bayılan insanların verdiği tepki de “Possum Refleksi” tepkisidir.

Panik atak yaşayan insanların geçmişine gidildiğinde orada muhakkak bir travma vardır. Ama çoğu insan panik atağa yol açan ilk deneyimi bilinçli olarak hatırlamaz. Ama o anın faaliyetini bilinçaltında sürdürmeye devam eder. Travmada, beden-ruh ilişkisi geçici olarak bağlantıyı koparır. Bu, acıyı hissetmemek içindir. Bazen insanlar bu durumu, “Bana o kötü şeyler yapılırken ben kendimi yukardan seyrediyordum ama hiçbir şey hissetmiyordum” diye tanımlar. Bu nedenle panik atağın kökeninin biyolojik-kimyasal dengesizlik olduğunu kesinlikle kabul edemem. Hiçbir ilaç kalıcı olarak panik atağın çaresi değildir. Ama gerek NLP gerek başka tekniklerle panik ataklarından temelli kurtulan çok insana şahit oldum.

En büyük travma doğum travmasıdır.

Doğumun zorluğu, bebeğin istenip istenmeyen bir bebek olması bile doğum travmasının yoğunluğunu etkiler.

Travma potansiyeli doğumdan ölüme kadar her an vardır. İnsanların hayvanlardan temel farkı; hayvanlar travmanın etkisinden çok çabuk sıyrılıp kendilerini iyileştirirken, insanların çoğu travmadan özgürleşmekte zorluk yaşar ve onu hayatı boyunca taşır. Bu da insanın sağlığını ve huzurunu, yaşam hazzını ve yaratıcılığını olumsuz olarak etkiler.

İnsanda travma enerjisi iyileşmez ve özgürleşmezse tüm yan duygularıyla birlikte hem bilinçaltında hem de bedenin hücrelerinde, kaslarında, organlarında tutsak kalır. Tıpkı Uyuyan Güzel’in boğazında kalan zehirli elma gibi, bu derin psikolojik yaralar, bilinçaltının derinliklerine gömülse bile bedeni ve duyguları uyuşturur. Bedenin ve ruhun yeniden canlanabilmesi için, yakışıklı prens tarafından öpülmeye yani kabul görmeye, yüzleşmeye, kucaklaşmaya ve özgürleşmeye ihtiyacı vardır.

Hayvanlarda, ölüm tehlikesi geçtikten sonra hayvanın kasları titrer, atar, panik enerjisi boşalır ve hayvan normal hayatına döner.

Tehlike yaşamın her anında var. Bu hayatın gerçeği. Doğal afetler, yolda yürürken başına tuğlanın düşmesi, arabayla yolunda giderken çarpışmayla burun buruna gelme, ağır yaralı olarak kazadan kıl payı kurtulma, yangın, kapkaççıların saldırısı, ölümüne dayak yiyen çocuklar, kadınlar, erkekler, işkence, tecavüz, saldırı, şiddet, savaş…. Her yerde.

Her an her şey olabilir.

Şoktan donup kalmak ve bağlantıyı koparmak da hayatın gerçeği ve kendini koruma yoludur. Travma yaşayan birçok kişi olay anını hatırlamadığını söyler. Olaydan hemen sonra kendine gelse bile.

Tıpkı kaçma ya da savaşma tepkisinde olduğu gibi donup kalma tepkisinde de, beden yüksek miktarda adrenalin ve ağrı kesici endorfin salgılar. Tehlike anında imkan bulduğun takdirde kaçabilesin ya da savaşabilesin veya yaralanma anında bedenle bağlantını koparark acını hissetmeyesin diye. Panik anında böylesine yüksek enerji gereklidir.

Tehlike geçtikten sonra tıpkı korkuda olduğu gibi panik enerjisi de kendimizi toparlamamıza yardım etmek için bizimle kalır. Zangır zangır titreriz, kaslarımız atar, ağlarız. Olayları zihnimizde tekrar tekrar yaşarız. Bu tepkiler gevşemeye yardım eder. Tıpkı egzersizden sonra yorulan ve gerilen kasların stresini atmak için yaptığımız gevşeme ve soğuma hareketleri gibi. Panik anı geçtikten sonra boşalmayı yaşamadan kendini toparlamaya ve güçlü görünmeye çalışmak travma sürecinin tamamlanmasını engeller. İşte bu boşalamayan yoğun enerji daha sonra panik ataklara yol açar. Gerçekle bağlantı da yeniden kurulamadığı için, kişi, rasyonel olarak panik atağın kendisini öldürmeyeceğini bilmesine rağmen, duygusal olarak ölecekmiş gibi hisseder. Bu nedenle davranış terapisi panik atak yaşayanlara hiçbir yarar sağlamaz.

PANİK ATAK FİZYOLOJİK BİR HASTALIK DEĞİLDİR

Panik atakları yaşamanın amacı, ruhun panik anını güvenli ortamda yeniden yaşatarak normal yaşamla kişinin yeniden bağlantı kurmasını sağlamaktır. Kabuslar da, panik ataklar da,

içinde boşalmaya hazır yüksek enerji taşır. İyileşme için boşalma şarttır. Bu nedenle duyguları ilaçla bastırmaya çalışmak çözüm değildir.

Duygular ancak duyguları anlayarak tedavi edilebilir. Tedavi denilen şey, duyguların sağlıksız yaşanmasından sağlıklı yaşanmasına doğru geçiş olan iyileşme sürecidir.

Panik atak fizyolojik bir hastalık değil, bedenin geçmişteki bir panik anındaki tamamlanmamış tepkilerini tekrar tekrar yaşamasıdır. Çünkü ilk panik anında, tehlike geçtikten sonra bile beden enerjiyi boşaltamamıştır. Boşalmayan enerji bir nedenle tetiklenerek, kişiye panik atak yaşatır.

Panik atak sırasında hem panikle donup kalmak, hem iyileşme basamağı olan boşalmaya geçmek zordur. Tıpkı bir buz kalıbının içinde donarken çıkan yangında sıkışıp kalmak gibi. Hem paniğin yoğun sıcak enerjisi var hem de kımıldayamıyor ve kendini donmuş ve ölüyormuş gibi hissediyorsun. Hem titriyor, hem soğuk ter döküyorsun.

Panik atak anında olayı değil ama tepkileri yeniden yoğun yaşamak söz konusudur.

Panik atak, panik anının tepkilerini tekrar tekrar yaşamaktır.

Hayvanların verdiği tepkiyi hatırlayın. Tehlike anı geçtiğinde titriyor, tekme atıyor, bağırıyor ve boşalıyor.

Panik atak yaşayan insanların uyarıcı (stimulan) yiyecek, içecek ve ilaçlardan uzak durması şarttır. Bunlar; çay, kahve, amfetamin içeren ilaçlar, kolalı içecekler, çikolata, şeker gibi maddeler, korku ve şiddet dolu filmler, seks ve kumar tutkusu gibi aktivitelerdir. Her türlü uyarıcı madde ve aktivite, kişiyi gerçek korkunun odaklanmasından koparark, dağılmış odaklanma olan endişe, anksiyete ve panik kısırdöngüsüne sokar. İnsan sağlığı için bu kadar sık tekrarlanan yoğun kalp çarpıntısı tehlikelidir.

Kokain, Prozac, Ritalin, amfetamin gibi uyarıcılar, kişiyi panikten geçici olarak çıkarır ve odaklanmasını sağlar. Yani daha büyük suni bir uyarıcı olan maddelerin etkisi altında ilk uyarıcı olan panik ve telaş duygusu etkisini yitirir ve kişi odaklanmış, zihnini toparlamış ve daha sakinleşmiş gibi

hisseder kendisini. Hatta zihni odaklanabildiği için düşünme kapasitesi keskinleşir. Altmışlı yetmişli yıllarda öğrenciler sınavdan önce uyumadan ders çalışabilmek ve zihinlerinin açılması için amfetamin alırlardı. Ben de üniversitede bir sınavdan önce arkadaşlarıma uyarak bir kez almıştım. Ama ders çalışmak yerine yerimde duramaz bir şekilde gece yarısı bütün evi temizlemeye kalkmıştım. Öylesine bir enerji doluydum. Annem ilaç aldığımı bilmediği için bu ani hamaratlığım karşısında şoka girmişti. Alışkın olmadığı bir durumdu kadıncağızın. Ama daha sonra şiddetli bir karın ağrısıyla kusmuştum. Tabii girdiğim sınavda da başarısız olmuştum. Bu, ilk ve son kullanışım oldu amfetamini. Uzun süre diyet hapı olarak piyasada kalan amfetaminin yasal satışı bugün bildiğim kadarıyla yasak.

Gündüz uyarıcı alan kişiler akşam rahatlamak ve uyuyabilmek için de uyuşmaya ihtiyaç duyar. Burada da uyku hapları, ağrı kesiciler, alkol, aşırı yemek, aşırı TV ve film izleme gibi yollarla, eroin, marihuana gibi uyuşturucu madde kullanımıyla kişi kendisini uyku zamanına adapte etmeye çalışır.

Günümüz dünyasında sabah Prozac, akşam Xanax alanların, sabah kokain akşam marihuana alanların, sabah aşırı çay-kahve, akşam alkol alanların sayısı hiç de az değildir. Seçilen madde türü ne olursa olsun sabah uyarıcıya, akşam uyuşturucuya ihtiyaç duymak bastırılmış korku ve paniğin, ifade edilmemiş kızgınlığın kanıtları ve bunlarla sağlıksız baş etme yollarıdır.

İnsanın kendisini rahatlatma yollarına başvurması doğaldır. Ama bu suni yollara başvurmadan da yapılabilir.

Panik, ölüm korkusuyla eşdeş olduğu için, tüm diğer yaşamsal duyguların barajıdır.

Tüm duygular, panik barajının arkasında tutsaktır. Bu nedenle panik yaşandığında yıkılan baraj gibi, tüm duygular kontrolsüzce akar. Öfke, umutsuzluk, utanç, hatta intihar arzusu. Bu duyguların her biri tek başına tehlikesizdir. Hepsinin ruhumuzun bütünleşmesi için bir yararı vardır. Ama ne

yapacağımızı bilemezsek bu duygu taşkınlığının altında sürüklenebilir, ezilebiliriz. Bu yüzden bize ilaç dışında yardımcı olabilecek bir uzmana ihtiyacımız vardır. Çünkü bu durumda kendi kendimize yardım edemeyiz.

Bu iyileştirme yöntemi sadece konuşmayı değil, duyguları da güvenilir bir ortamda ifade etmeyi gerektirir. Bağıracağımız, tekmeleyeceğimiz, zangır zangır titreyerek boşalabileceğimiz, fetal pozisyonuna girebileceğimiz, katıla katıla ağlayabileceğimiz, top gibi yuvarlanabileceğimiz bir ortama, koptuğumuz uyuştuğumuz bayıldığımız anda kaçmamıza izin vermeyecek güvenilir bir kişiye ihtiyaç vardır. Bunun için hem psikolojik hem ruhsal çalışmaya ihtiyaç vardır. Psikolojik çalışma geçmişi boşaltmak, ruhsal çalışma şimdiyi entegre etmek içindir. Tüm bu çalışmalar bedensel ifade üzerinden yapılır ve zihinsel afirmasyonlarla desteklenir.

Eğer travma çocukluk dönemine aitse, değişik terapi yöntemleriyle şimdiki yetişkin siz, o dönemdeki çocuk olan sizi kurtarabilirsiniz.

Bu bölümü de yaşayarak yazdım. Tüm diğer duyguları yaşayarak yazdığım gibi.

San Francisco'ya ilk gittiğim yıl, henüz yirmi yaşındayken, San Francisco'nun devasa Golden Gate parkında güpegündüz dolaşırken, bana saat sormak için yaklaşan ve aniden boynuma bıçak dayayarak çalıların arkasına sürükleyen bir adamın tecavüzüne uğradım. Her şey bir anda oldu bitti. Kendime geldiğimde bir hastanedeydim. Giysilerim parçalanmış halde yola çıkmışım ve oradan geçen sivil polis arabası beni hastaneye getirmiş. Bunların hiçbirini hatırlamıyorum. Bana tecavüz eden adamın yüzünü de. Sadece beyaz ve otuzlu yaşlarda birisi olduğunu saati sorduğu anda hafızamda kalandan hatırlıyorum.

Paniğin alasını, ölüm korkusunu, donup kalmayı deneyimleyerek biliyorum. Daha sonra kendimi iyileştirme yolunda başvurduğum her yolu da. San Francisco'da bu tür çalışmaları yaptıran kişilerin kendileri de bir zamanlar benzer deneyimler yaşadığı için onların profesyonel yardımlarıyla

travmayı aştım. Nasrettin Hoca'nın damdayken onu aşağı indirmeye çalışanlara, "Bana damdan düşen birini getirin" dediği gibi.

Yoğun duygular yine yoğun yaşayarak boşalır. Başka kolay yolu yok. Kolay çözüm, çözüm değildir, geçici yara bandıdır.

Kopan duyguların yeniden birleşmesi gerekir. Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta. Yoğun acıyı göze alarak boşalan kişi iyileşmeye, gücünü kullanmaya, gülmeye ve yaşamdan haz duymaya da hazırdır. Yaşamdan haz almak güçlülerin işidir, güçlü olduklarını kanıtlamaya çalışanların değil.

İNTİHAR DÜŞÜNCESİ BİR YARDIM ÇIĞLIĞIDIR

Bu bölüm intiharı aklından bir kez olsun geçirenler için yazılmıştır. Böyle bir şey hayatında bir kez bile aklına gelmediyse bu bölümü atlayabilirsin.

İntihar düşüncesi güneş doğmadan önceki karanlıktır. Böyle bir düşünce yardım çığlığıdır. Gerçekten ölme arzusu değil, yeniden doğma arzusudur. İçinde ölme arzusu kadar yaşama arzusu da vardır. Hayatta her seçim bizi korumaya ya da yok etmeye yönelik. Bu da hayatın gerçeği.

Hala hayattasın. Aşılamayacak hiçbir şey yoktur. Son perde olan ölümden başka. O bile ölümden sonra hayat inançlarıyla aşılmaya çalışılıyor. Ama tek bir hayatın var. İntihar, evrim yasasına aykırı. Doğaya aykırı. Yaşam içgüdüsüne aykırı. Tüm duygular yaşama katılmaya yöneliktir.

Yaşam panik haline geldiğinde, önce depresyon yoluyla tüm duyguları bastırmaya yönelirsin. Bastırılmış duygular da içinde fokur fokur kaynayan enerji barındırdığı için onları susturmak, hiçbir şey hissetmemek enerjinin gücünden etkilenmeme yoludur. Buna *apati* denilir. Apati halinde hiçbir şeyi umursamazsın. Ne en büyük milli piyangoyu kazanmak, ne beyaz atlı prens/prenses, ne çocuklarının varlığı seni etkileyebilir. Apati garip bir huzur halidir. Ölüm huzuru umudundan önceki huzur.

İntihar düşüncesi son savunmadır. Bu nedenle içi yoğun enerji doludur. Yaşam enerjisi. Yaşam enerjisine eşdeğer enerjiyi içinde barındıran iki duygu hali panik ve intihar arzusudur. Bu yüzden iki duygu da doğru kullanıldığında yaşama dört elle sarılmayı hızlandırır.

Eğer ölümden sonra hayat varsa, hayatın değerini bilmeyene hayat niye ikinci bir şans tanısın. Bu dünyada şansını değerlendirmeyene tanımadığı gibi.

İntihar, hayatı intihar edene borçlu kılmıyor. "Madem intihar ederek hayattan kaçtın, bari sana yeni sunacağım hayatında mutlu edeyim" diyerek ödüllendiren bir ebeveyn değil hayat. Tanrıya inanıyorsan Tanrı da ebeveyn değil. O, Hayat'ın ta kendisi. Yaşam cesurları sever, korkakları değil.

Sen parmağını bile oynatmadan Hayatın sana acımasını ve senin sorumluluğunu üstlenmesini bekleme. Artık bir bebek değilsin. Ölüm ana rahminin güvenine ve total sorumsuzluğuna dönme isteğidir. Yaşam, kendisiyle birlikte yaratacak, çoğalacak ve çoğaltacak partner arıyor, bebek bakıcılığı yapmak değil onun görevi. Çünkü Yaşam tüm yarattıklarını Kendisinden yaratıyor. Her şey O'nun parçası. Her şey O. Ölsen de yaşasan da aynı Kaynağa geri döneceksin. Ama yaşayarak O'nu ifade ediyorsun.

Ayrıca bir şeyi daha hatırlatayım. Hayatın kendisine katkıda bulunacak potansiyeli içinde taşımasaydın, Hayat kendisini senin aracılığınla ifade etmezdi. Kendisini tekrar etmeyecek kadar zengin ve yaratıcıdır Hayat.

Sen de tekrar yaratılmayacaksın. Bu hayatın değerini bilsen iyi olur. Her güce sahipsin. Sahip çıkmadığın gücün içinde kullanılmayı hazır bekliyor.

Ölüm, Hayattan ne kaçıştır, ne rahatlamadır ne de sondur. Çünkü Hayat devam eder.

İntihar arzusu, içinde yoğun olarak panik ve kızgınlık enerjisini taşır. Bu ne güçtür.

Evet, hayatında sona ermesi gereken bir sayfa var. Bu bir ilişki, bir utanç duygusu, bir intikam duygusu, çaresizlik

duygusu olabilir. Sayfayı çevirmek senin seçimin. Her şey geçer. Her şey geçicidir. Yaşamın bile. Ama hayat devam ediyor.

İntihar etme arzusunu içinde taşıyorsan, o çok karşı çıktığım anti depresan ilaçları bile al. En azından sağlıklı düşünene kadar sana destek verecektir.

Hayat çok değerli. Bütüne katkıda bulunacak çok zenginliğin var. Nereden mi biliyorum? Tecavüz olayından sonra ben de intihara teşebbüs etmiştim ve midem yıkanarak kurtarıldım. Kurtarılmasaydım, şu anda kemiklerim bile çürümüştü. Şanslıymışım.

O olayın üzerinden 33 yıl geçti. Şu anda çok sevdiğim eşim, iki güzel çocuğum, çok sevdiğim işim var ve son derece sağlıklıyım. Yazdığım kitaplarla, verdiğim eğitimlerle bütüne katkıda bulunuyorum. Bu benim seçtiğim bir yol. Kim bilir senin henüz bilmediğin, hatta hayalini bile kurmadığın ne harikulade yolların var.

Ben şansımı kullandım. Kullanmaya da devam ediyorum. Yaşamın cesurları sevdiğini biliyorum. Beni eleştirenlere de sevenlere de aynalık görevini yaptığımı biliyorum.

Sen kendine yardım etmek için bir adım attığında Hayat sana on bir adım atacaktır. Yeniden doğmak, her gün mümkün.

Güneş her gün yeniden doğuyor.

BÖLÜM
6
KIZGINLIK

İnsan dine sığınma ihtiyacını ya yaşlandığında ya da merak duygusunu yitirdiğinde duyuyor.

-Graham Grene

Başkalarına senin olmalarını istediğin gibi olmadıkları için kızma, daha kendin olmak istediğin gibi olamadın.

-Thomas A Kempis

Dostuma kızgındım

Ona kızgın olduğumu söyledim, öfkem dindi

Düşmanıma kızgındım

Ona kızgın olduğumu söylemedim, öfkem büyüdü.

-William Blake

Nedir

Bireyin kendi sınırlarını sağlıklı korumasıdır.

Ne değildir

Şiddet değildir.

Armağanı

Haksızlığa ve saldırıya karşı kendini ve başkalarını korumak, sağlıklı mesafeyi korumaktır.

Olumsuz Yanı

Kızgınlığın ego/gurur savaşına dönüşmesidir.

Kendini İfade Etme Biçimi

Hayır diyebilme gücünü verir ve inisiyatif alabilmeyi sağlar.

Bastırıldığında

Enerji kaybı, kişinin bireysel sınırlarına saldırı, kendinden vazgeçiş, depresyon.

Patladığında

Öfke, fiziksel, sözel, duygusal şiddet, hiddet, cinnet.

Kızgınlık bir incinmeye, yaralanmaya karşı verilen aktif bir tepkidir. Canı yanan bir hayvan hırlayarak tepkisini gösterir. Kızgınlık da karşımızdaki kişiye zarar vermeden "hırlamaktır". Bu, "Bana karşı davranışlarında dikkatli ol. Bana bu şekilde davranmana izin veremem" ya da "Seni tehlikeli ve saldırgan buluyorum ve kendimi korumaya hazırım" mesajıdır. Kızgınlık enerjisi insan onurunu ve hakkını korumak içindir. Kızgınlık duygusunu doğru kullandığında sınırlarını netçe belirlersin, kimsenin bu sınırlara tecavüz etmesine izin vermezsin. Kızgınlık, bireyin sınırlarını sağlıklı bir şekilde koruma gücünü verir. Bu enerji, onuru değil de, egonun ürünü olan gururu korumak için kullanıldığında yıkıcı ve tehlikeli olabiliyor. Biriktirilip patladığında ise gittikçe ağırlaşarak öfkeden hiddete, hiddetten cinnete dönüşebiliyor.

KIZGINLIK VE KORKU

Kızgınlık ve korku daima birlikte gezen iki duygudur. İkisi de bir tehlikeye karşı verilen tepkidir. Korku tehlike karşısında verilen pasif tepki, kızgınlık aktif tepkidir. İkisi de çok güçlü enerji yüklüdür. Bedensel belirtileri bile aynıdır. İkisinde de beden kaç ya da savaş konumuna geçer. Adrenalin ve noradrenalin salgısı artar. Yüz, kızarır, morarır ya da bembeyaz olur. Kalp hızlı atmaya başlar. Göğüste ve boyunda sıkışma hissedilir. Bu nedenle kızgınlığını sağlıklı ifade edemeyen kimselerde tiroid bozukluğuna sıkça rastlanır. Boğaz, kendini ifade etme merkezidir. Kızgınlığın ifade edilememesi korkmaktan kaynaklanmaz mı? Bu, sevgiyi kaybetme, onayı kaybetme, kabul görmeyi kaybetme korkusu gibi korkular olabilir.

Bu iki duygu her an birbirine dönüşebilir. Kocasının yıllarca süren dayağından korkan ve bu korkuyla dayağı sineye çeken kadın, bir gün patlayarak kocasını elli iki yerinden bıçaklayarak öldürebilir. Erkek korkusuyla ve gördüğü şiddetle yaşayan kadınların işlediği cinayetlerin vahşetiyle çok az erkek yarışabilir.

Kızgınlık, korkunun yanı sıra endişe ve terk edilme duygusu gibi başka duygularla da tetiklenebilir. Özellikle terk edilme korkusunun kökeni daima çocukluk dönemine aittir. Doğar doğmaz annesi tarafından terk edilen ve bir aile tarafından evlat edinilen bir erkek, annesini bir türlü affedemediği için, kadınlarla ilişkisinde de öfke dolu olabilir.

Böyle bir erkek, bir kadınla ilişkisi derinleşmeye başladığında bu yakınlaşmadan korkarak, bir kavga çıkarıyor ve kadını terk ediyordu. Bu, hayatında karşı cinsle ilişkilerinde tekrar eden bir kalıp haline gelmişti. Ama bir taraftan da bir kadını sevmeyi ve evlenmeyi istediğini söylüyordu. Kızgınlığını sağlıklı bir şekilde ifade etmeden sağlıklı bir ilişki kurması ve sürdürmesi mümkün değildi.

EN KORKULAN DUYGU: KIZGINLIK

İnsanların en çok korktuğu duygudur kızgınlık. Çünkü çoğu insan kızgınlığı, şiddetle karıştırır. Gerçekten de patlamış kızgınlık, öfkenin de ötesinde teröre dönüşür. Böylesine bir terör çok yıkıcıdır, cinayete kadar giden yok ediciliğe sahiptir. Bastırıldığında ise yalnızlık duygusuna ve kronik depresyona yol açar.

Alkolizm, daima bastırılmış kızgınlıkla bağlantılıdır. Alkolün insanı saldırganlaştırdığı söylenir. Oysa alkol insanın içinde olmayan bir şeyi açığa çıkarmaz. Alkolün etkisiyle öz denetim duvarları yıkıldığı için yıkılan baraj duvarlarından bir anda taşan suyun korkunç gücü gibi bastırılmış kızgınlık tehlikeli biçimde açığa çıkar. Cinayet, tecavüz, eş ve çocukları vahşice dövmek gibi şiddet olayları çoğunlukla alkol alındıktan sonra yaşanmaz mı?

Cinnet geçirerek aile üyelerini toptan katleden insanlar vardır. Bu da, yoğun birikmiş kızgınlığın korkunç bir patlamayla dışavurumudur.

Birikmiş kızgınlık bireyler ve ülkeler arasındaki savaşların nedenidir. Ama doğru kullanılan kızgınlık, hakkımızı ve onurumuzu korumak için bize savaşma gücünü de verir. Büyük devrimler de kızgınlığın gücüyle gerçekleşmiştir.

Aldığın mal bozuk çıkmışsa, onu geriye götürme ve hakkını arama gücünü kızgınlıkla bulursun.

Sana saygısız davranışlarını sürdüren partnerini terk etme gücünü kızgınlıkla bulursun.

İşyerinde hep fazla mesaiye bırakılan sen olduğunda bu haksızlığa karşı çıkma gücünü kızgınlıkla bulursun.

Hayır demek istediğinde hayır deme gücünü kızgınlıkla bulursun.

O ÇOK İYİ BİR İNSANDIR, HİÇ KIZMAZ

Kızgınlık bastırıldığında kişi enerjisini yitirir, kendinden vazgeçer, kızgınlığına ve kendi gerçeğine sahip çık(a)madığı için depresyona girer.

Kızgınlık enerjisi, özellikle yakın ilişkilerde sınırlarını korumaya yetmediğinde, benliğine olan saldırılar tekrarlanır. Yakın (anne, baba, eş, vb. ile) ilişkilerde saygısız davranışlarla tekrar tekrar karşılaşırsın. Bu tekrarlar, kızgınlık enerjini kullanmadığın içindir. Onların sana karşı davranışlarından duyduğun rahatsızlığı onlara netçe ifade etmediğin için kale alınmamak devam eder. Bu da “Ne söylesem, ne yapsam onlara derdimi anlatamıyorum” diye bıkkınlıkla kendi sınırlarını korumaktan vazgeçmeye yol açabilir. Bol bol şikayet eder ama taviz vermeye devam edersin. Onları kırmamak, “iyi” insan olmak, onaylanmamaktan ya da onların “sevgi”sini kaybetmekten korktuğun için kabullendiğin bu tacize duyduğun kızgınlık, ifade edilmezse depresyona yol açar.

Kanser hastalığı, içe dönmüş kızgınlıktır. Bu nedenle genellikle hayır diyemeyen “iyi” insanlar bu hastalığa “yakalanır.” Kanser hastalığı geçiren çoğu kişinin, iç dünyalarına bakıldığında çok fedakar bir yapıya sahip oldukları görülür. Kanser başkalarıyla verilemeyen savaşın, artık kişinin bedeninde kendi hücrelerinde gerçekleşmesidir.

Kanser hastalığı, kişinin kendisiyle hesaplaşması ve önceliklerini belirlemesi açısından bir olanak sunar. Kişi, önce hastalığa karşı bir öfke duyar. Neden ben? Bu kadar iyi bir insanken Tanrı beni neden cezalandırdı? Hem Tanrıya hem

çevresindekilere öfke duyar. Yakınları da bu öfkenin hastalıktan kaynaklandığını sanır. Oysa öfke aile bireylerine yöneliktir. Bunca yıl onun iyiliğini, fedakarlığını istismar etmişlerdir. Şimdi ona katlanma ve onu memnun etme sırası yakınlarına gelmiştir. Kızgınlık ve öfke nöbetinden sonra kişi depresyona girer. Depresyon sonrasında yeni bir enerji ve umutla hayatının değerini bilmeye, hayatının her gününü dolu dolu yaşamaya kararlıdır.

Kızgınlık bir noktadan sonra öfkeye dönüştüğünde, öfke başkalarının sana ne yapacağını, nasıl hissedeceğini, nasıl yaşacağını söylemelerine kocaman bir DUR! der. Kızgınlık, "artık yetti" anlamına geldiğinde öfkeye dönüşür. Öfkenin içindeki güçlü enerji, gücünü odaklamana, tuzaktan çıkmana ve zayıflığını güce çevirmene yardım eder. Öfke, yoğun kızgınlığın ifadesi olsa da şiddete dönüşmediğinde ve sakinlik maskesi altında saklanmadığında doğru kanalize edilmiş demektir.

Bedenine, onuruna, değerlerine, hayatına ve sevdiklerine gelecek bir zarar karşısında kızgınlık enerjisi, doğru hedefe odaklanmanı ve dengeni koruyarak kendini ve sevdiklerini korumanı sağlar. Kızgınlığının ve öfkenin karşındakine, kendini korumanın ötesinde zarar vereceğini hissettiğin anda oradan bir süre uzaklaşmak, tepinerek, bağırarak, egzersiz yaparak fazla enerjiyi boşaltmak gerekir. Böylece bedensel ve psikolojik enerjini rahatlatarak, sınırlarını yeniden oluşturabilirsin ve farkındalığını keskinleştirebilirsin.

Kızgınlık ve öfke, ruhunun ve hayatının koruyucu savaşçısıdır. Seni tehlikeli ilişkilerle durumlara bağlayan inançlara ve davranışlara son vermeni sağlar. Her türlü despotluğa ve tacize karşı çıkma gücünü kızgınlık ve öfke enerjisi sağlar.

Çocuklukta yaşanan travmalar, kişinin sınırlarını korunaksız hale getirir. Bu sınırların yeniden inşası için kızgınlık ve öfke enerjisine ihtiyaç vardır.

Aristo, "Kızgınlığı, doğru kişiye, doğru zamanda, doğru ölçüde, doğru yolla doğrudan ifade etmek gerekir" der. Bu

nedenle çok biriktirmemekte yarar var.

Kızgınlığın nedenlerini, ifade yolları ve kızgınlığımızı nasıl boşaltacağımız konusunu çok kapsamlı olarak *Geçmişin Gölgeleri* (Kuraldışı Yayınları) kitabımda ele almıştım. Bu çok önemli ve güçlü duyguyu daha derinden tanımak ve anlamak isteyenlere *Geçmişin Gölgeleri*'ni okumalarını öneririm.

BÖLÜM 7
NEFRET

Bir çocuğun doğumunda bir annenin vaftiz perisinden isteyebileceği en yararlı armağan, merak duygusu olacaktır.

-Eleanor Roosevelt

Sevgi duygusuyla değil, nefret duygusuyla yaşayan kişi hasta kişidir.

-Archibald Macleish

Eğer çocuğun senden asla nefret etmediyse, asla bir ebeveyn olmadın.

-Bette Davis

Nedir

Nefret, kendimize duyduğumuz yoğun öfkenin, başkasına odaklanarak yönelmesidir. Sınırlarımızın, dışarıdan değil, (kendi içimizde yüzleşemediğimiz boyutlarımız tarafından) içeriden saldırıya uğramasıdır.

Ne değildir

Nefret, yoğun hoşlanmama duygusu değildir. Nefret, sana art niyeti olan kişiye karşı duyulan sezgisel korku da değildir.

Armağanı

Yoğun farkındalık, ani dönüşüm, gölge çalışması ile derin öz-keşif.

Olumsuz yanı

Ruhun içinde örülmüş sahte duvarlar, kişiyi benliğinden koparır ve tüm varlığını tehlikeye sokar.

Kendini ifade etme biçimi

Nefret, kendi içimizde tanımadığımız, saygı duymadığımız, yadsıdığımız kişiliğimizin, nefret objemize yansımasıdır.

Bastırıldığında

Kayıp benlik.

Patladığında

Spesifik bir kişiye ya da gruba karşı odaklanmış öfke ve hiddet.

Nefret, zehri kendimizin içip, başkasının ölmesini beklemektir. Çünkü nefret zehirdir. Ağır bir duygu olan nefretin armağanı kendimizin tanımadığımız yönleriyle tanışmak olsa da, taşıması zor bir duygudur. Bir insandan nefret ettiğimizde acı çeken biz oluruz, nefretimizin objesi olan kişi değil.

O kişiden neden nefret ettiğime değil, kendimde nelerden hoşlandığıma, hayatımda güzel nelerin olduğuna odaklanabilmektir nefretin ilacı.

NEFRET: KENDİNE DUYULAN ÖFKE

Nefret, kendimize duyduğumuz yoğun öfkenin, başkasına odaklanarak yön değiştirmesidir. Sınırlarımızın dışarıdan değil, kendi içimizde yüzleşemediğimiz boyutlarımız tarafından içeriden saldırıya uğramasıdır.

Nefret insanın dengesini tümüyle bozan bir duygudur. Olağanüstü güçlü enerjisinin amacı iç dünyanın derinliklerinde örülmüş sahte duvarları yıkarak, kişinin gerçek sınırlarını tayin etmesi amacını taşır. Ruhun içinde örülmüş sahte duvarlar, kişiyi benliğinden koparır ve tüm varlığını tehlikeye sokar. Nefret edilen şey, kişinin ruhunun gölgesinin görünür hale gelen sembolüdür. Her insanın içinde insana dair her şey var. Her birimiz iyi/kötü, cesur/korkak, sevecen/bencil, aptal/dahi olma potansiyelini içimizde taşıyoruz. Büyürken bu özelliklerin bir kısmını çuvala koyup kendimizden bile saklamaya başlıyoruz. Toplumsal olarak onaylanmayan özelliklerimizi bastırarak çuvala tıkıyoruz. Bu ben, bu ben değil ayrımına gidiyoruz. Bastırdığımız, görmezden geldiğimiz, yok saydığımız, çuvala tıktığımız bize ait bu özelliklerden nefret ediyor (öz nefret), bize gölgelerimizi hatırlatan insanlarla karşılaştığımızda onlara karşı nefret duyuyoruz. Başkalarına duyulan nefret, daima içimizdeki öz-nefretin bir yansımasıdır. Nefret etmek kolay, sevmek zordur.

Oysa olduğun gibi olmaktan dolayı nefret edilmek, olmadığın gibi davranarak sevilmekten daha sağlıklıdır.

Nefret, yoğun hoşlanmama duygusu değildir. Çünkü hoşlanmadığın insandan kendini ayırabilir ve uzaklaşabilirsin.

Nefret, sana art niyeti olan kişiye karşı duyulan sezgisel korku da değildir.

Nefretin bastırılması da ifade edilmesi de tehlikelidir. Oysa nefret duygusunun amacı, kendi öz-nefretimizi, kendi küçüklüklerimizi, kendi gölgelerimizi tanıyarak ve aydınlığa çıkararak, nefretin işgal ettiği ve tutsak kıldığı enerjiyi açığa çıkarmaktır. Nefreti, hedef kişiye ya da gruplara kusmak nefretin kendi varlığımızdaki tahribatını ortadan kaldırmaz. Aynaları kırsan da sadece yansımayı geçici olarak ortadan kaldırırsın. Ama er geç karşına yansımanı gördüğün bir su birikintisi çıkacaktır.

YOĞUN FARKINDALIK, ANİ DÖNÜŞÜM, ÖLGE ÇALIŞMASI İLE DERİN ÖZ-KEŞİF

Nefret, kendi içimizde tanımadığımız, saygı duymadığımız, bastırılmış kişiliğimizin, nefret objemize yansımasıdır. Bu enerjiyi, kendimizi tanıma ve kendi bütünselleşmemiz yolunda kullanırsak, olağanüstü dönüşümler yaşar, evrimleşiriz.

Nefret ettiğin kişi ya da özellikleri bir kağıda yaz. Yazdıklarının başına ben koyarak oku. İçinde “Asla! Hayıııır” diye bir ses bağırıyorsa, gölgenle karşı karşıyasın.

Gölgeler çalışması yapmak bilinçaltının derinliklerini bilince çıkarmaktır. İyileştirici, bütünleyici ve özgürleştirici bir çalışma.

Ruhun içinde örülmüş sahte duvarlar, kişiyi benliğinden koparır ve tüm varlığını tehlikeye sokar.

Gölgelerimiz kaybolmuş yeteneklerimizle, özlemlerimizle, zayıflıklarımızla, açgözlülüklerimizle doludur. Bunlar bastırılmanın derinliği ölçüsünde nefret olarak tezahür eder. Örneğin; kendi dişi enerjisini bastırmış erkek, kadınlardan; erkek enerjisini bastırmış kadın, erkeklerden; eşcinsel eğilimini bastırmış erkek, eşcinsellerden nefret eder. Onları yok ederek, kendi içindeki karşılığını yok etmeye çalışır.

Amerika'da, yasayla eşcinsel evliliği yasaklatmaya çalışan senatörün kendisinin eşcinsel olduğu ortaya çıktı. Muhafazakar senatör evli ve çocukluydu. Eşcinsel sevgilisi kendisinin taciz edildiğini iddia ederek ona karşı dava açmıştı.

Kaybolmuş benliğimizi yansıtacak birini bulmak zor değildir. Bütün insanlar, insana ait bütün özellikleri taşır. Zaten bir sorunumuzla, eksikliğimizle, yeteneğimizle doğrudan ilgilenseydik, "gölge" olmazdı değil mi?

İnsanın dünyaya gelmesindeki o kendini tanımak denen nihai amaç, insanın kendi şahsında bütün insanları yani "insan" denen varlığı keşfetmesi ve anlamasıdır. Bu da her türlü duygunun bizde de olduğunun farkında olmak ve kabul etmekle mümkün. Ardından da, bu farkında olunan ve kabul edilen duyguları insanın gelişmesine katkıda olacak biçimde dönüştürme ve/veya doğru biçimde kullanma bilinci oluşuyor.

Oysa nefrete dönüşmüş gölge, içimizdeki ağırlığı başkasına mal ederek yükten kurtulmayı amaçlar.

Yansıtma, gölgelerimizin farkında olmak için var olan bir psikolojik süreçtir. Bastırdığımız güzellik ve yeteneğe sahip olan kişilere duyduğumuz hayranlık da bir gölgedir. Bazı insanlara tapınmak, nefretin karşı şeklidir ve aynı şekilde tehlikelidir. Nefret ve tapınmak her an birbirine dönüşebilir. Nefretin zıttı sanıldığı gibi sevgi değil, sevgi objesi olarak belirlediğimiz kişiyi aşırı yücelten tapınma duygusudur.

Bir insan şiddetli olarak bir şeye karşı çıkıyorsa, orada kendi gölgesi vardır. Kendinde yok saydığı, görmek istemediği, kabullenmediği, sahip çıkmadığı bilincinin dışına ittiği boyutu onun gölgesidir.

Farklı dinsel figürlere tapınmak yüzünden katliamlar yapılmıyor mu? John Lennon fanatik hayranının eliyle ölmedi mi? Aynı fanatik, bir zamanlar çiçek attığı kişiye, onun en ufak bir yanlışını gördüğünde çürük domates atabiliyor.

İster nefret, ister tapınma yoluyla olsun, odaklandığımız kişiyle bağımlılık oluştururuz.

Nefretimizin odağı kişi zihnimizde bedava kiracı olarak oturur. O bizim reddettiğimiz bencilliğimizi, gücümüzü,

kibrimizi, dehamızı, cehaletimizi, cinsel arzumuzu, katılığımızı, pasifliğimizi bize hatırlatan kişidir. İçimizdeki ses bağırır; “Sen ne hakla benim yaşayamadıklarımı yaşıyorsun? Benim eksikliklerimi bana hatırlatıyorsun?”

“Onların yaşadıkları, ailemiz, öğretmenlerimiz, arkadaşlarımız, toplumumuz, dinimiz, ırkımız için tehlikelidir. Kurallara uymaz. Benim konuşmaya bile cesaret edemediğim şeyleri onlar yaşıyor. Bu ne cüret? Vurun kahpeye!”

Başkalarından nefret etmeyi aşmak, derin bir ruh sorgulaması gerektirir. Bunu yapmak, kendinle yüzleşmek zor olduğu için nefret insanlık tarihi boyunca var oldu.

Nefretimizi ifade ettiğimizde, nefret ettiğimiz objeye hiç benzemediğimizi dünyaya ifade ettiğimiz sanısına kapılırız. Biz hiç de onlar gibi değiliz. Biz daha güçlü, daha cesur, daha zeki, daha iyi, daha haklıyız.

Eğer böyle olsaydık, kendi sınırları belirli bir kişi olarak, başkalarının farklılığına ve sınırlarına saygı duymayı da bilmez miydik? Güçlü ve sınırlarını belirlemiş insan daha bütünlük içinde olduğu için nefret duygusunu bilmez. Bu insanın, her insan gibi gölgeleri vardır ama derin gölgeleri yoktur. Sınırları parçalanmış kişi, dışarıya yansıttığı nefret enerjisiyle kendi varlığını çökertir.

Gölgelerimiz kendimizi tanımak için gerekli. Çünkü kendimizi yansımalardan tanırız. Nefret, en derin yansıma. Onu bastırırsan, öz-nefreti artırırsın. İfade edersen, zararlı ve tehlikeli olmak bir yana sen de ruhunun girdabı içinde kaybolursun. İçindeki sahte sınırları kalınlaştıran öz-nefret çoğaldıkça, kendini iyice tutsak kılarsın.

Yalandan nefret ettiğini söyleyen kişi kendi yalanlarından nefret etmektedir.

Namus bekçisi kişi, kendi cinsel arzularından nefret etmektedir.

Bir başka dine, ırka, renge, cinsel yönelime sahip olan kişiden nefret eden kişi, kendinden nefret eden kişidir.

Güzin Abla köşelerinde ne kadar sıklıkla insanların kendilerinden nasıl nefret ettiklerini okuyoruz.

PATLAMIŞ NEFRET

Patlamış nefretin korkunçluğuna tarih boyunca şahit olduk ve oluyoruz: Irkçılık, etnik katliam, cinsiyet ayrımcılığı, dinci fanatizm, homofobi (eşcinsellere duyulan nefret), işkence, savaş, seri cinayetler. Kadın/erkek düşmanlığı.

Nefret, öfkenin odaklanmış halidir. Sınırların dışarıdan değil, (kendi içimizde yüzleşemediğimiz boyutlarımız tarafından) içeriden saldırıya uğramasıdır.

Nefret ettiğin kişi ya da grup sadece senin reddettiğin karanlık yönlerini değil, kullanmadığın dehanı ve potansiyelini de temsil eder. Korkağın, kullanmadığı cesaretini kendisine hatırlattığı için cesurlardan nefret etmesi gibi.

Hitler, Yahudileri yok ederken, kendi babasının bir Yahudi'nin gayri meşru çocuğu olduğu, kendi damarlarında Yahudi kanı taşıdığı gerçeğini yok etmeye çalışıyordu. Hitler çocukluğunda ona karşı çok kötü davranan ve şiddet uygulayan babasından nefret ediyordu.

Niye birinden nefret ettiğimizde, ondan uzaklaşıp kendi hayatımıza devam etmeyiz? Niye bir parazit gibi nefret objemize yapışırız? Nefret, sevgi kadar güçlü bir enerjiye sahiptir.

SONUÇ

"Gölgelerden Aydınlığa" başlıklı workshop çalışmamızda katılımcılardan sıkça şu soru geliyor: "Ben hiçbir çocuğa tecavüz etmedim, kimseye işkence yapmadım, kimseyi öldürmedim. Ama bunları yapan insanlardan nefret ediyorum." Bu insanlar kendi gölgelerini, kendi bilinçaltı arzularını değil, tüm insanlığın kolektif bilinçaltının gölgelerini taşıyorlar. Bu nefret haklı ve anlaşılabilir bir nefret olabilir. Ama yine de iyileştirilmesi gereken bir nefret. Çünkü bu insanlara duyulan nefret sonucu cinayetler, tecavüzler, akıl hastalıkları, anksiyete ve intihar eğilimleri toplumsal boyutta devam ediyor. Ayrıca bir çocuğa tecavüz edip öldüren insanı, senin eline bir silah verilse tetiği çekerek öldürebilir miydin?

İdam cezası değil çözüm, hapishanelerin psikolojik eğitim üniversitesi olması gerek.

Gölgeler konusunda yazılacak, söylenecek çok şey var. Gölgelerimizin ille de nefret boyutunda olması gerekmiyor. Birisini kıskanmak bile bir gölgemizin iş başında olduğunun göstergesidir. Bu konu tek başına bir kitap olmayı hak edecek kadar derin. “Gölgelerden Aydınlığa” başlıklı kitabımı yazma amacım da bu.

BÖLÜM
8
ÜZÜNTÜ

Merak, Büyük Ruhun bizimle doğrudan ilişkiye girişidir.

-Jeremy Taylor

Mutlu bir hayat bile, karanlık anlardan muaf değildir. Üzüntü ile dengelenmeseydi mutlu olmanın ne olduğunu bilemezdik. Gündüz, gece ile birlikte var.

-Carl Jung

Hiçbir şey, üzüntünün içinde mutlu anların hatırlanması kadar acı vermez.

-Aeschylus

Nedir

Biraz pişmanlık, biraz hayal kırıklığı, biraz da acıdır.

Ne Değildir

Kendine acımak.

Armağanı

Kendini iyileştirmek ve yenilemek.

Olumsuz Yanı

Umutsuzluk.

Kendini İfade Etme Biçimi:

Enerjinin düşmesi, değer verilen bir şeyi kaybetmeye verilen duygusal tepki.

Bastırıldığında:

Karamsarlık, kısır döngü, sevgi ve ilgi dilenciliği, yalnızlık.

Patladığında

Katılık, çevresini suçlayarak kontrol etme çabası, kötülük yapmak, despotluk, intihar.

Kimseyle paylaşılmayan üzüntü bastırıldığında umutsuzluğa dönüşür. Yara aldığımızda ya da bir kayıp yaşadığımızda yaşadığımız duygunun amacı kişiyi geçmişin anılarından özgürleştirmek ve yenilemektir. Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zamanda da kızgınlık destekli üzüntü yaşarız. Üzüntümüzü dile getirecek ortam ve kulak bulmak iyileştiricidir. Tabii bu dile getiriş kendini sürekli tekrar eden bir şikayet ve kendine acımaya dönüşmezse. Üzüntüyü kimseyle paylaşmamak da, sürekli şikayet etmek de içimizde bir tıkanıklık yaratır. Tıkanmış su borusu gibi, üzerine diğer olumsuz düşünceler yığılmaya başlar. Kimseyle paylaşılmayan üzüntü bastırıldığında umutsuzluğa dönüşür.

Sevdiğimiz bir yüzüğümüzü, bir eşyamızı kaybettiğimizde üzüntü duyarız. Sevdiğimiz bir kişiyi kaybettiğimizde üzüntü duyarız. Kişiyi kaybetmenin ölümle olması gerekmez. Çok uzaklara taşınan bir arkadaşımızı artık belki de bir daha göremeyeceğimizin üzüntüsünü duyarız. Artık onunla paylaştığımız anlardan, onun ilgisinden ve sevgisinden yoksun kalmanın üzüntüsüdür bu. Beklemediğimiz bir kişi bizi incittiği zaman üzüntü duyarız.

Üzüntünün yoğunluğu, kaybettiğimiz şeye ya da kişiye verdiğimiz değerle ilgilidir.

ÜZÜNTÜNÜN KENDİSİ İYİLEŞTİRİCİDİR

Üzüntü iyileştiricidir ama umutsuzluğa, karamsarlığa çaresizliğe dönüşmesi çok yorucudur. İçerde birikmiş ve tıkanmış enerji, bizi olduğumuz yere saplar. Kımıldayamaz ve sınırlarımızı koruyamaz hale geliriz. Umutsuzluktan çıkmak için hüzün ve kızgınlık enerjisinin yardımına ihtiyaç duyarız. Hüzün duygusu, geçmişi tamamlamaya, kızgınlık enerjisi, yola devam edecek gücü vermeye yarar.

Çocukluk döneminde yaşanan üzüntüler, sürekli bastırıldığında, kişi adım adım karamsar bir dünya görüşünü benimser ve bunu kişiliğinin bir parçası haline getirir. İntihar edenlerin büyük bir yüzdesini karamsar kişilik yapısına sahip insanlar oluşturur.

KARAMSARLIĞIN HÜZÜN, DEPRESYON VE YASTAN FARKI

Karamsarlık, hüzünden farklıdır. Hüzün, bir rahatlama duygusu eşliğinde gelirken, karamsarlık hiç dağılmayan kalın bir sis gibidir. Kişinin sorununun kökenini görmesini de engeller.

Karamsarlık, depresyondan da farklıdır. Depresyon, içinde bazı anlar umutsuzluğu barındırsa da, bazen de dalgalar halinde mani halini de barındırabilir. Manik depresif kişilik yapılarında olduğu gibi, duygular dalgalar halinde gelir gider. (Bana göre psikiyatrinin nice insanı damgaladığı tanılarından biri olan manik depresiflik bir kişilik yapısıdır, bir hastalık değil. Duyguları tanıdıkça ve enerjilerini doğru kullandıkça değişebilecek bir kişilik yapısı.)

Karamsarlık duygusunda dalga yoktur. Hayat sürekli umutsuz bir tablodur.

BEN ZATEN HER ACININ TİRYAKİSİ OLMUŞUM

Depresif kişi birileri ona yardım ederse depresyonunu aşabileceğini zihninin bir köşesinde düşünür. Karamsar kişide böyle bir umut yoktur. Belki intihar etmez bu kişi, ama yaşıyor da sayılmaz. “Ben zaten her acının tiryakisi olmuşum” yaklaşımıyla hayatı algılar. Bundan da mazoşistçe bir keyif alır. Hayat bir cehennemdir ve baştan kabul edilmesi gereken bir yenilgidir. Ona göre, hayattan keyif aldığını söyleyen kişiler yalancıdır ya da rol yapıyordur.

Karamsarlık, yas duygusundan da farklıdır. Yas, kaybetme acısının üstesinden gelme ve kabullenme sürecidir. Karamsarlık, acının içinde kaybolmaktır. Yaşamanın derin üzüntüsünü içinde taşımaktır.

Karamsar kişi patladığında hayatı sadece kendisine değil, çevresine de despotluğuyla zehir eder. Bu kişinin kafamda canlandırdığım tipik örneği, çember sakallı, çatık kaşlı, suratından yaşama karşı nefret akan bir yobaz tipidir. İstanbul’da bir sahilde birbirine sarılmış oturan iki genç insanı taşlayarak ağır yaralayan böyle bir yobazın gazetede çıkan

resmi geliyor gözümün önüne. Böyle bir kişinin eşi ya da çocuğu olmak çok zor olmalı.

Karamsarlık elbette yobazlarla sınırlı değil. Jerry Kozinski okuduğum karamsar yazarlardan biridir. Yazma dehası sayesinde her türlü maddi zenginliğe ve üne kavuştu ama yine de intiharı seçti.

Üzüntüde ise biraz pişmanlık, biraz hayal kırıklığı, biraz da acı olabilir. Hüzünde olduğu gibi rahatlama duygusu yoktur.

Üzüntüyü üretken hale getirmek için sadece neyi kaybettiğine değil, neyi yenilemen gerektiğine odaklanmak önemlidir. Bu sorgulamayı yapabilmek merak gerektirir. Kendini merak etmek. Neyi niçin yaptığını ya da yapmadığını merak etmek. Kızgınlık enerjini üzüntüne destek olarak sınırlarını aydınlatmak için de kullanabilirsin. Sınırlarını bilmeyen sınırlarını aşamaz.

BÖLÜM 9
YAS

Merak yüzünden yaşadığım zorluklar ve acılar geçicidir. Merak, çalışan zihnin kalıcı bir özelliğidir.

-Samuel Johnson

Gözyaşı akmayan yas, içerde kanar.

-Christian Nevell Bovee

En büyük korkum, beni ağlatabilecek hiçbir şeyin olmamasıdır.

-Lord Byron

Yas tazeyken şefkat ve anlayış bekler. Kronik yas hayatı çekilmez kılar.

-Seneca

Nedir

Derin kaybetme duygusudur.

Ne Değildir

Tek başına zamanın iyileştirebileceği bir duygu değildir.

Armağanı

Ruhun derin iyileşmesi, dönüşüm, yeniden doğmak.

Olumsuz Yanı

Bir süre için yaşamdan uzaklaşmak.

Kendini İfade Etme Biçimi

İnkar, kızgınlık, pazarlık, depresyon, kabullenme.

Bastırıldığında

Dönüşümü engellemek, kaybetmeyi kabullenmemek, tüm duygulardan kopmak.

Patladığında

Kronik depresyon, hiddet, panik atak, intihar.

Yas, derin kaybetme duygusudur. Yas doğrudan ölümle ilgilidir; kişi ölümü, önemli bir ilişkinin ölümü, fikirlerin ölümü, derin bağların ölümü. Yas, asla geri gelmeyecek şekilde kaybedilenin ardından hissedilen yoğun acılı üzüntüdür. Asla geriye dönüşü olmayan sağlığın, gücün, zenginliğin, güzelliğin, güvencenin, mutlu çocukluğun kaybıdır. Çok önemli bir amacın, hayallerin, ideallerin kaybıdır.

Birine duyulan derin güvene ihanet edilmesi gibi insanı derinden acıtan kayıplarda yas, bu kayıplara dayanma gücünü verir. Eşitsiz ve adaletsiz dünyada asla sahip olamayacağımız ya da bir şokla veya ölümle kaybettiğimiz şeyler için hissedilen derin protestodur yas.

Bu güçlü duygu ruhun yıkanmasını ve yenilenmesini sağlar.

Yas duygusu, ruhun ölümsüzlüğü inancıyla, rasyonalizasyonlarla, mantık yürütmelerle, "Metin ol" tesellileriyle, kendini aktivitelere boğma yoluyla geçiştirilebilecek, zamanın iyileştirici gücünün tek başına yeterli olabileceği bir duygu değildir. Sadece konuşarak da üstesinden gelinemez derin kaybın. Çünkü düşünceler duyguların yanında yüzeysel kalır. Derinliklere inmeyi bilemez düşünce.

Kozmik Bilinç de kaybın acısını anlayamaz. Çünkü büyük resimde kayıp ve ölüm denilen bir şeyin olmadığını bilir.

BEDEN HER DUYGUNUN DENEYİMİNİ HİÇ SİLMEDEN KAYITLARINDA TAŞIR

Beden ise tüm gerçeği en iyi bilir. Bu duyguyu en iyi anlayan odur. Çünkü artık sevilen kişiyi göremeyecektir, sarılmasını hissedemeyecektir, kahkahasını duyamayacaktır. Tıpta "hayalet organ" diye bir kavram vardır. Kolu bacağı kesilen insanlar, kesilen organın ağrısını ve acısını hissetmeye devam ederler. Çünkü acı bedenin kayıtlarına geçmiştir. Hücreleri sürekli ölen beden kaybın ne olduğunu her an bilir. Beden her duygunun deneyimini hiç silmeden kayıtlarında taşır.

Günümüzde korku filmlerinin, korku kitaplarının, video oyunlarının böylesine popüler olması, tutulmamış yaslara hitap

ettiği ve bizi uyuşturduğu içindir. Televizyon aracılığıyla ölüme ve şiddete karşı duyarsızlaşıyoruz git gide. Tıpkı tutulmamış yaslara duyarsızlaşmaya çalıştığımız gibi.

Dünyanın değişik yörelerinde yaşayan yerli kabilelerin yası dolu dolu yaşamak için yaptıkları ritüeller ve acıyı hissetme seremonileri biz "medeni" insanlara garip geliyor. Oysa medeni denilen toplumlarda bu son derece gerekli ritüeller şekilci olmaktan ileriye gidemiyor. Son günlerde bir cenaze törenine katıldınız mı? Afaki sözler, afaki davranışlar ve afaki teselli yöntemleri ile yapılan birtakım şekilcilikler parodisi.

RUH, ACIMIZIN HATIRLANMASINI, YASININ TUTULMASINI VE ÖZGÜRLEŞMEYİ İSTER

Psikolojide sıkça sözü edilen travma sonrası stres sendromu, bizi gerçekten dönüştürecek ve hayata döndürecek yasın tutulmamasındandır. Yas, iyileşmenin, özgürleşmenin son ve olmazsa olmaz basamağıdır.

Anne babasının, eşinin, hatta ölen çocuğunun ardından bile gözyaşı dökemeyen ne çok insan var. Gözyaşları bu insanların içinde kaskatı duruyor aradan yıllar geçse bile. Yas tutulmadığı zaman, bize acı verecek olan ilişkileri kendimize çekeriz. Ruh, acımızın hatırlanmasını, yasının tutulmasını ve özgürleşmeyi ister. Reenkarnasyon gibi öğretilere sığınmak yüreğin acısını dindiremez.

İlk eşim öldüğünde doktorun ilk yaptığı şey, bana uyuşturucu ilaçlar vermekti. Bugünkü aklım olsaydı ya da o an sağlıklı düşünebilseydim asla o hapları yutmazdım. Sakinleşmeye değil, katıla katıla ağlamaya, uyuşmaya değil acımı yaşamaya ihtiyacım vardı oysa. İnsanların "Başın sağ olsun" sözüne hala tepki duyarım ve kimseye de bu sözü söylemem. Benim başımın sağ olması acımı hafifletmiyor ki. O anda insanın en büyük ihtiyacı kendisiyle birlikte ölen kişi için ağlayacak, onunla ilgili komik anıları paylaşarak gülecek, bazen sessiz kalmayı bilecek, en önemlisi empati kurabilecek bir dost omuzudur. Ağlamak ve gülmek bir paranın iki yüzü gibidir. İkisi de rahatlatır, ikisi de duygu boşalım yoludur. Ölen kişinin

resimlerine bakmak, sevdiği müziği dinlemek yasın dolu dolu yaşanması için son derece yararlıdır.

Çoğumuz bir yakınını kaybeden dostumuzu nasıl teselli edeceğimizi, ona nasıl yardımcı olacağımızı bilmiyoruz. Bu durumlarda kendimizi çaresiz hissediyoruz. Hatta bu yüzden cenaze evine gitmek adeta bir görev haline gelebiliyor. Sevdiklerinin bile cenaze törenine gitmek istemeyen, mezarlıklardan korkan ne çok insan var. Bunlar hep geçmişe ait tamamlanmamış yasların korkuları.

Sevdiklerinizin yas sürecine destek olabilmek için size Kuraldışı Yayınları'ndan çıkan *Ateş Düştüğü Yeri Yaksa da* kitabını okumanızı öneririm. Çok yararlanacaksınız.

TUTULMAMIŞ YASLARIN BEDELİ ÇOK BÜYÜKTÜR

Ufacık bir bebekken çocuğu olmayan amcasına evlatlık olarak verilmiş ve bu gerçeği yirmi iki yaşında öğrenen bir arkadaşım, bu kez de amcasının ikinci karısının baskısıyla mirastan yararlanmaması için amcası tarafından evlatlıktan reddedilmişti. Düşünebiliyor musunuz? Önce öz anne/baba, sonra da kendini büyüten baba tarafından reddedilmek nasıl büyük bir travmadır. Arkadaşım yıllar boyu onlara olan öfkesini ifade etmedi, iki kez terk edildiği için, çocukluğunun şiddet ve dayakla dolu yılları için yas tutmayı reddetti. Pollyannacılık oynadı. Kendisine kötülük yapan insanlara bile acıyan bir "azize" idi o. Tabii yıllar boyunca kendisine kötü davranan, aşağılayan erkekleri hayatına çekti. Bu erkeklerle birlikteliği içinde çok acılar yaşadı. Bedeninde Multiple Sclerosis (MS) hastalığı yarattı. Bu hastalık sinir sistemini etkileyen, genellikle gençlerde, kadınlarda, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek toplumlarda, kentlerde yaşayan eğitim düzeyi yüksek kişilerde görülen bir hastalık. Nedeni tıp tarafından henüz bilinmiyor. MS krizleri ataklar halinde geliyor. İşte arkadaşımın söylediği:

"Bana öyle geliyor ki; benim yıllarca duygu ve düşünce boyutunda bastırdığım bu duyguların hakimiyetini bedenim aldı. Zaten, gözlemlerime göre de artık üzüntü duymam

gereken durumlarda özellikle de ben o üzüntüyü geçiştirmeye ya da yok saymaya çalışırsam bedenim anında tepki veriyor ve az veya çok bir atak yaşıyorum. Ama kendimi tanıdıkça bu atakları da kontrol edebildiğimi fark ettim. Duygularımın kendi başına bana bir zararı olmadığını fark ettim, yeter ki ben onları bilinçli olarak kabul edeyim ve doğru bir şekilde ifade edebileyim, aksi takdirde beden biliyor ifade etmesini."

Arkadaşım geçen hafta beni heyecanla aradı. Bir hafta boyunca sürekli ağladığını, çocukluğundaki acı veren olayları hem rüyalarında hem uyanıkken yeniden yaşadığını söyledi. Tıpkı şu anda yaşıyormuşçasına. Anne baba tarafından terk edilmenin yasını, kırk sene sonra da olsa nihayet yaşamıştı. Duygularını da "Ruhumun yıkandığını hissettim" diye tanımlıyordu.

O günden beri sezgileri iyice güçlendi. Rüyaları daha berrak ve uyandığında hatırlayabiliyor. Üstelik rüyaları ona yol gösterici hale geldi. Sorduğu sorunun yanıtını rüyasında alabiliyor artık. Hem de çoğu kez aynı akşam.

Ben onun hastalığını da aşacağına inanıyorum.

İYİLEŞMENİN BEŞ BASAMAĞI

Sağlığın, gücün, zenginliğin, güzelliğin, güvencenin, mutlu çocukluğun kaybı, çok önemli bir amacın, hayallerin, ideallerin kaybı, birine duyulan derin güvene ihanet edilmesi gibi insanı derinden acıtan kayıplar da tıpkı ölümle gelen kayıp gibi yas tutulmasını gerektirir.

Yasın aşılmasının beş basamağı var. Uzun yıllar ölüm üzerinde araştırma yapmış ve kitaplar yazmış olan Elisabeth-Kübler Ross ölüm de dahil, her türlü kaybetmenin yoğun acısının beş basamakta yaşanarak tamamlanacağını söylüyor. Bu beş basamağı, hayatında sadece ölümle değil, yoğun kayıp duygusu yaşadığın her alana kullanabilirsin. İster sevgilini, ister servetini, ister gençliğini, ister sağlığını geriye dönülmez boyutta kaybettiğinde, duyguların bu beş basamakta yol alacaktır. Ben, Elisabeth-Kübler Ross'un listesine bir de altıncı basamağı ekliyorum. Umut, basamağını. Umut kabullenmeden

sonra gelen özgürlüktür. Eğitimlerimizde bu basamakları "Yüzleş-kucaklaş- özgürleş" olarak tanımlıyoruz.

İşte altı basamak:

1. İnkar: Bu basamakta genellikle hiçbir şey yokmuş gibi, durum ya da değişim bizi hiç etkilemeyecekmiş gibi davranırız. Aslında, değişen durumla *yüzleşmek* yerine *kaçmayı* tercih ederiz.

Hayır. O ölmedi. Ölemez ve beni bırakıp gidemez.

Hayır. Beni terk eden sevgilim bana dönecektir. Başkasıyla evleneceği yalan.

Hayır. Ben hiç de yaşlanmadım. Orta yaş krizi benim kapıma uğramaz. Kendimi hala genç hissediyorum.

Hayır. Kanser değilim. Yanlış teşhis olmalı. Testlerde bir hata vardır.

2. Kızgınlık: Bu basamakta artık durumun değiştiğini algılamaya başlarız, ama kendimizi yine de çok çaresiz ve öfke dolu hissederiz. Bizim için önemli bir şeyi kaybettiğimizi düşünürüz. Ama bunu önlemek için elimizden bir şey gelmez ve bu duruma içerleriz, kızarız, öfkeleniriz.

Beni nasıl bırakıp gidersin? Bunu bana yapamazsın! Hani benden önce ölmeyecektin? Çocuklara ben nasıl tek başıma bakacağım?

Bu ilişki çok sürmez. Bu iki aptalın evlendiklerine inanamıyorum. Tam da birbirlerine layıklar.

Bu mayoları da sadece gençler için yapıyorlar. Bu göbek de nereden çıktı? Tiroid bezimde bir bozukluk olmalı. Sanki bu dünyada sadece gençlerin yaşama hakkı var.

Niye ben? Ben bu hastalığı hak edecek ne kötülük yaptım? Niye bütün uğursuzluklar benim başıma geliyor? Ben ne talihsiz bir insanım?

3. Pazarlık: Bu basamakta biraz suçluluk duygusu ve karmaşa yaşarız. Biraz olsun kontrolün hala bizde olduğunu hissetmek için, her şey tümüyle avucumuzun içinden kaymadan önce pazarlık yaparız ya da durumu kotarmaya çalışırız. Pazarlık Tanrıyla, kendimizle ya da başkalarıyla yapılabilir.

Tanrım! Bana sabır ver veya benim canımı da al.

Pekala, balayı bitene kadar çenemi kapayacağım, sonra aklının başına gelmesini sağlayacağım.

Düzenli egzersiz yaparsam, yüzümü gerdirirsem, az yersem eski dinçliğime ve görünümüme kavuşabilirim. Yeni bir spor araba alırsam genç kızların ilgisini çekerim.

Tanrım! Hastalığım bir geçsin, artık sağlığıma dikkat edecek ve beş çocuk okutacağım.

4. Depresyon: Bu basamakta, değişen durumun artık geriye dönmeyeceğini görürüz ve hüzün yaşarız. Hüzün hissettiğimizin farkında oluruz ya da olmayız. Üzüntü ve hüzün davranışlarımızda kendini gösterir. Ya çok, ya az uyuruz, içe kapanırız, çok fazla ya da çok az yeriz, ya da fazla içki içeriz.

Onsuz bir yaşamın anlamı yok. Ben bundan sonra yaşasam ne olur yaşamasam ne olur.

Artık bu aşk meşk meselelerinden bıktım. Hiç uğraşacak halim de yok, isteğim de. Prozac hapım nerede?

Ne yaparsan yap artık boş. Giden gençlik geri gelmiyor. Benim zamanım geçti. Bari bir içki koyayım kendime.

Saçlarım döküldü. Her yerim ağrıyor. Tanrım! Ölsem de kurtulsam.

5. Kabullenme: Bu basamakta değişen durumu kaldırabilecek güçte oluruz. Çabalarımızı gücümüzü yeniden kazanmaya odaklarız. İhtiyaçlarımızı karşılayacak yeni yollar ararız.

Sağlıklıyım, güzel çocuklarım var, işim var. Onunla çok mutlu yıllar yaşadık. Bu yıllar bana armağandı.

Eh, galiba bu salondaki tek bekar benim, hmmm, orkestranın yanında duran o yakışıklı da kim acaba?

Her insan yaşının güzelliklerini yaşamalı. Ne şanslıyım ki bu yaşları da görebildim.

Herkes bir şekilde ölüyor. Benim de yolum buymuş demek. Ne güzel ki yanımda sevdiklerim ve beni sevenler var.

6. Umut: Bu basamakta, yeni durumla uzlaşmış hayata iyimser bakarız. Bu durumun gelecekte bize ne tür yeni olanaklar sunabileceğini araştırırız.

Bu gece çok eğlenceli bir gece olacak. Böyle bir organizasyonun altından kalkabildiğime ve ödül alacağıma

inanamıyorum.

Onun gibi bir gerzek bile kendisiyle evlenecek biri bulabiliyorsa, benim şansım yüksek. Sevebileceğim biri muhakkak karşıma çıkacak.

Bugün tango dersleri almaya başladım. Grupta dans figürlerine en çabuk adapte olabilen bendim. Tenis öğrenmeye de karar verdim.

Yeni bir ilaç keşfedilmiş. Bana iyi geleceğine inanıyorum. Belki de nasıl iyileştiğimle ilgili kitap bile yazarım.

YAS, GEÇMİŞTEN ÖZGÜRLEŞMEK İÇİN GEREKLİDİR

Acı ve kayıptan korkmanın bedeli, içimizdeki kocaman boşluktur. Boş ya da yüreğin katılmadığı ilişkilerle idare ederiz.

Duygularımızı kendimize uzak tutmaya çalıştığımız ölçüde yakın ilişkiler kuramayız. İnsanlarla aramıza mesafe koyarız. Bir kimseyle çok fazla yakınlaşmaya başladığımızda ilişkiden kaçmaya çalışırız. Yakınlaşma korkutucudur. Kişi kendisine bile yakınlaşmaktan korkarken, başkasına bu izni vermesi mümkün değildir. Ya yakınlaştıktan sonra o kişiyi kaybedersek… Bu acıyı ve kaybı yaşamamak için belli bir mesafeyi koruyarak kendimizi emniyete alırız.

Yas, geçmişten özgürleşmek için gereklidir. Ancak o zaman yeniye yer açabiliriz. Yeni sevgilere, yeni yaşama, yeni bağlılıklara… Geçmişin kaybının yasını tutmadan ne sevdiğimizi söylediğimiz kişileri dolu dolu gerçek anlamda sevebiliriz (buna çocuklarımız da dahil), ne de gerçek sevgiyle yüz yüze gelsek bile onu tanıyabiliriz.

Ölüm bir başka hayata açılan penceredir. Ölümü, yasını tutarak kabul etmek, yeni bir yaşama açılan penceredir.

BÖLÜM 10
HÜZÜN

Gelecekle ilgili tüm merakını yitiren kişi, biyografisini yazacak yaşa erişmiştir.

-Evelyn Waugh

Gözyaşları hüznün sessiz dilidir.

-Pierre Corneille

Hüzün, iyileşmenin ışığıdır.
Hüzün, hazzın ayak izleridir.

-William Congreve

Nedir

Bir sürecin tamamlanması.

Ne Değildir

Çaresizlik değildir.

Armağanı

Geçmişi tamamlamak, özgürleşmek, yeni bir sayfaya hazırlık.

Olumsuz Yanı

Burukluk hissi.

Kendini İfade Etme Biçimi

Sağlıklı kızgınlıkla birleşen gözyaşları.

Bastırıldığında

Umutsuzluk, karamsarlık.

Patladığında

Kızgınlık, gerginlik.

Hüzün, bir ilişkinin bitmesinin ardından gelen tamamlanmışlık duygusudur. Burukluğun yanı sıra sırtından kalkan yükün hafifliğini hissedersin.

HÜZNÜN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ DÖKÜLEN GÖZYAŞLARIDIR

Hüzün, kişiyi tüketen bağımlı bir ilişkinin ardından yaşanan hayal kırıklığı, ziyan olan zaman ve emek için tutulan yastır. Hüzün, seni merkezinden uzaklaştıran ilişki içindeki konumundan özgürleşmektir. Hüznün iyileştirici gücü dökülen gözyaşlarıdır. Bu iki damla da olur, daha fazla da. Gözyaşları bedende biriken toksinleri dışarı atarak insanı rahatlatır. Ağlamak ruhun yumuşatıcı kremidir. Ama bu rahatlamanın ağlamayla sağlanması için sağlıklı kızgınlıkla bir arada bulunması gerekir. Yoksa sular seller gibi ağlayarak hüznümüzü kolayca özgürlüğe çevirebilirdik.

NEDEN SAĞLIKLI KIZGINLIĞA İHTİYAÇ DUYARIZ?

Sağlıklı kızgınlık kararlı olmamızı sağlar. Tüketen ilişkiler genellikle, yalnızlık duygusu, acıma duygusu, güven ihtiyacı, sosyal konum, sınıf atlama ihtiyacı ya da daha uygun birisi olmadığı için kabullenme gibi yüzeysel nedenlerle kurulur ve devam ettirilir. Tabii ilişkinin başlangıcında bu gerçekleri genellikle görmek istemeyiz. Hatta ima yoluyla bile bize iki çift söz söylemek isteyen sevdiklerimize karşı ilişkimizi savunur ve inkar yolunu seçeriz. Ama ilişkinin gelişimimizi tıkadığı noktada ilişkinin bitimi gerekli ve yararlıdır.

Eğer hüzün duygusu, kızgınlık tarafından desteklenmiyorsa içinde geçici olarak yaşadığın boşluk duygusu korkutucu olabilir. Terk ettiğin kişiye karşı zayıf olabilirsin. Af dilemeler, sana ihtiyacı olduğunu söylemeler ve seni geri istemeler gibi taleplerine dayanamayıp yumuşayabilir, acıma veya yalnızlık duygusuyla ilişkiye bir şans daha vermek isteyebilirsin. İşte kızgınlık seni bu gereksiz yumuşamadan ve kendini kandırmaktan korur.

Göğsünde bir sıcaklık hissedebilir ve katıla katıla ağlama ihtiyacı duyabilirsin. Bu iyidir. Seni güçlendirir, güven duygunu artırır, ruhunu yeniler. Özellikle tutkulu bir ilişkiyi, yoğun

duygularına rağmen bitirmeye karar verdiğinde hissedilen hüzün yoğun olur. Mantığın bitirmen gerektiğini söyler, ruhun bitirmen gerektiğini söyler ve sen duygularına söz geçirme sürecine girersin. Aynı zamanda doğru yolda olduğunu derinden bildiğin için derin bir rahatlama duyarsın. Bu, sağlıklı kızgınlıkla hüznün dansıdır.

Kızgınlığın eşlik etmediği hüzünde ilişki bir türlü tam anlamıyla bitirilemez. Ayrılmalar, bir daha denemeler tekrar etmeye başlar. Çoktan bitmesi gereken ilişkide uzatmalar oynanır. Bu yıpratıcı uzatma dönemi, medenice bitebilecek bir ilişkiyi bir süre sonra arada kalan saygı kırıntılarını da yok edecek boyuta getirir. Çünkü kavgalar gittikçe artar, düşünemez hale gelirsin. Pasif-agresif davranışlar artar. Artık kızgınlık değil, ego savaşları iş başındadır. Kavgalar sana saçma sapan gelse de devam edersin. Yıpratıcı bir durum. Bu noktada kaybettiğin sadece ilişkin değil, hayallerin ve kendine olan saygındır.

Bu durumda kızgınlığın eşlik etmediği hüzün de artık hüzün olmaktan çıkarak geriye gider ve yine üzüntüye dönüşür.

Kendine söylediğin yalanlar, kullandığın koltuk değnekleri sıra sıra karşına dizilir. Hatta ağlamak istediğin halde gözyaşları bir türlü akmaz. Gerektiği zaman kullanmadığın kızgınlık, hiç günahı olmayan kişilere yönlendirilebilir. İnsanlar senin bu tutarsız tepkilerin karşısında ne yapacaklarını bilemez hale gelebilir, insanları kendinden uzaklaştırabilirsin.

Bu kitabın yazılış süreci gerçekten ilginç oluyor. Duyguları daha önce planladığım programa göre değil, o sabah hangi duyguyu yazmak içimden geliyorsa o duyguyu yazmaya başlıyorum. Her seferinde de yazdığım duyguyu bana yaşatacak bir olay oluyor.

Biraz önce eşim Saim, kapıdan girdi. Yüzünde hüzünlü bir ifade vardı. Bugün, idealist bir hayalle açmış olduğumuz Kuraldışı Kitabevi'ni kapatma kararı aldığını söyledi. Kitabevini bir kültür merkezi haline getirmekti hayalimiz. Kitabevi tahminimizin çok üzerinde bir masrafla açılmıştı ve kapısını açık tutabilmek, bebeğimizden vazgeçmemek için iki buçuk

yıldır, ekonomik olarak bize çok büyük yük olmasına rağmen özveriyle çalıştık. Ama olmadı. Tıpkı tüketen ilişkiler gibi, ondan vazgeçmemiz gerekiyordu. Buna rağmen direndik. Yine olmadı. Bizi daha fazla tüketmeden biz onu bırakmalıydık. Bunu mantığımız da ruhumuz da söylüyordu. Ama ikimiz de bu kararı alamamıştık bugüne kadar. Duygularımız ağır basıyordu. İnsanın bebeğinden vazgeçmesi gibi bir şeydi bu. Onca emek, onca çaba, onca ekonomik fedakarlık...

İlişkiler bazen tutkuyla bağlandığın projeler de olabiliyormuş. Bize daha da fazla zarar vermeden bitirmek zorundaydık bu ilişkiyi. Kuraldışı Kitabevi'nin kapanış kararı ile içimde şu anda hüzün var. Saim'in kararının doğru olduğunu biliyorum. Benim yapamadığımı o yaptı nihayet. İçimde hem burukluk var, hem rahatlama. İkimiz de aynı duyguları yaşıyoruz şu anda. Birbirimize verdiğimiz duygusal destek yararlı oluyor. İkimizin de gözleri yaşardı. Hayır, katıla katıla ağlamadık. Yaşlanmış gözler yeterliydi bu aşk ilişkimiz için. Bizi tüketiyordu ve elveda demesini bildik. Bu kadar beklememeliydik diye bir düşünce geçtiği anda zihnimden bir başka düşünce daha geçiyor: Ama o zaman keşke şunu yapsaydık, keşke bunu yapsaydık diye hayıflanabilirdik. Şimdi elimizden geleni yapmış olmanın rahatlığı ve güveni var. Bu da bir deneyimdi. Sevdiğin işi yaparken bazen kazanırsın, bazen kaybedersin. Ama yine de sevmediğin işi yaparak hiç kaybetmemekten daha iyidir bana göre. Yazmak ne harikulade iyileştirici bir yol. Her çabanın, bir gün bir yerlerde işe yarayacağına inanıyorum. Hiçbir çaba karşılıksız kalmaz - umduğun anda çabanın karşılığını almasan da.

İçimizdeki sağlıklı kızgınlık enerjisi başarısızlığı kabul etmemizi sağlıyor, bu bizim sağlıklı kapatma kararından vazgeçmemizi engelliyor. Kendimize daha fazla zarar vermenin bir anlamı yok. Burukluk ve rahatlama. Ne hoş bir ikili.

HÜZÜNLÜ GÖZLER

Tanıdığımız ve sevdiğimiz bazı insanların gözlerinde gülerken bile bir hüzün vardır. Buğulu gözler. Romantik bir

tanımlama ama gerçek hiç de öyle değil.

Evde kavga gürültünün eksik olmadığı veya alkol bağımlısı ebeveynlerin bulunduğu şiddet ortamında yetişen çocuklar, genellikle kızgınlık duygusunu kendilerine yasaklarlar. Zaten bir ortamda aynı anda birden fazla kızgın ve hiddet dolu insana yer yoktur. Kendisini güvende hissetmediği bu ortamda çocuk varlığını sürdürmek için duygusal kaçış yöntemleri geliştirir.

Kendisini tehlikede hissettiği anda kişi ne yapar? Donar kalır, savaşır ya da kaçar. Travma ya da şiddet yaşayan kişi bu savunmaların yanı sıra bedeninden uzaklaşır ya da kızgınlık duygusundan toptan vazgeçer. Örneğin; ensest kurbanları, tacizi yaşarken olay kendilerinin başına değil de başkasının başına gelmiş gibi, bedenlerini yukardan seyrettiklerini söylüyor. Böylece benliklerini koruma altına alıyorlar.

Kişinin varlığını sürdürmek için yaratılan savunma mekanizmaları tehlike anında yararlıdır. Ama bu çocuklar büyüdüklerinde de dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılar. Enerjilerini hapseden bu savunma mekanizmalarını sürekli olarak kullanırlar. Hayatı yaşamak yerine sürekli alarm halindedirler. Çocukluklarında alışık oldukları ortamı kendilerine yaşatacak kişiyi, kişileri hayatlarına bir mıknatıs gibi çekerler. Kızgınlıklarını yok saydıkları ve sınırlarını çizemedikleri için, hayatlarına çektikleri öfkeli insanların hatalarını düzeltmek uğruna başlarını sıkça derde sokarlar. Onlara göre hayat zaten tehlikeli bir yerdir.

Bu insanlar “iyi insan” olarak bilinir. Hatta öfkeli kaba saba bir insanla ilişki içindelerse, tanıdıkları onlara acır ve niye bu ilişkiyi sürdürdüklerine bir türlü anlam veremezler. Sadece gönül ilişkilerinde değil, çalıştığı ortamlarda da kendilerini ezen patronlar bulurlar. Başkalarına karşı son derece anlayışlı olan bu insanların içi bastırılmış öfkeyle dolu olduğu için sıkça hastalanırlar ya da tedavisi güç hastalıklar yaratırlar. Çünkü hüzünlerini koruyacak sağlıklı kızgınlıkları yoktur. Bu yüzden hüzünleri bir türlü tamamlanamaz. Reddettikleri kızgınlık, hayatlarında sürekli dengesizlik yaratır. Kendilerini yorgun ve kalabalık içinde bile acı veren bir yalnızlık içinde hissederler.

Hayatlarına çektikleri dengesiz insanları dengelemeye çalışmaktan kendi dengelerini bulmaya fırsat bulamazlar. Zaten "düzeltilmeye" ihtiyaçları olmayan sağlıklı insanları hayatlarına çekseler kendileri işlevsiz kalacaklardır.

Aslında bu da bir kaçıştır. Kendi gerçeğinden kaçış. Kızgınlığı deneyimlemeden dengesini nasıl bulabilir ki insan? Bu herhangi bir duyguyu kendine yasaklama konusunda da geçerlidir. Duygular bir yelpaze, bir birleşik kaplar gibidir. Bir duyguyu kendine yasaklarsan, diğer duyguların da tam olarak hakkını veremezsin. Hep bir şeyler eksik duygusu olur.

Bu insanlarda kızgınlık, genellikle hayatın ikinci yarısında pasif agresif olarak ya da patlamalar şeklinde ifade bulur. Hastalıklar da bir patlamadır. Örneğin; ölümü hızla getiren kanser türleri, kızgınlık duygularını ifade edebilen insanlarda nadiren görülür. Sağlıklı kızgınlık güçlü bir enerjidir. Bu enerjinin bloke edilmesi kişiyi güçsüzleştirir.

Ruhun bütünleşmeye, gücünü kullanmaya ve onurlu bir yaşam içinde kendini ifade etmeye ihtiyacı vardır.

Akmayan duygu enerjisi katılaşır. İnsanı katılaştırır. Ruhunu, bedenini ya da ikisini birden. Bedensel ağrılar katılaşmış duygu enerjileridir.

BÖLÜM
11
CAN SIKINTISI VE APATİ

Can sıkıntısının tedavisi meraktır. Merakın tedavisi yoktur.

-Ellen Parr

İçindeki gerçek yolcu, can sıkıntısının değerini bilir. O, sınırsız ama kullanılmayan özgürlüğün ve yaratıcılığın sembolüdür.

-Aldous Huxley

Can sıkıntısı, kişinin kendinden sıkılmasıdır.

-Eric Hoffer

Nedir

Kendinden sıkılmadır.

Ne Değildir

Kendinden uzaklaşma değildir.

Armağanı

Tek başına kalma zamanı, merak, yaratıcılık ve yenilik.

Olumsuz Yanı

Kişinin verimini düşürmesi.

Kendini İfade Etme Biçimi

Zor durumlardan bir süre uzaklaşmak.

Bastırıldığında

Monotonluk, umursamazlık, pasiflik, yaratıcılığın engellenmesi, madde ve aktivite bağımlılıkları.

Patladığında

Hayattan kopuş, apati (hiçbir duyguyu hissedememe hali), yaşayan ceset olmak, kronik depresyon, intihar.

Can sıkıntısının uç hali olan apati, tüm duyguların bastırılarak yok sayılmasıdır. Apati, bastırılmış kızgınlık enerjisinin korumasının tümüyle kendi varlığına döndürülmüş halidir. Kişi kendisini öylesine bir korumaya alır ki, hem kendi içsel gerçeğinden hem hayattan tümüyle kopar.

Zor durumlardan bir süre uzaklaşmak ve durumu gözden geçirmek yararlı ve yaratıcıdır. Ama bu uzaklaşma "Bana ne! Hiçbir şey umurumda değil" havasında olursa, bu kez ruh kendisini meşgul edecek kaçışlara yönelir. TV önünde kamp kurmak, durmadan abur cubur yemek, bitmez tükenmez gezmeler, alışveriş, kendisini anında iyi ve rahat hissettirecek psikiyatrik ilaçlar gibi kaçış yolları sıkça tekrarlanmaya başladıkça ardından bağımlılıklar da gelir. Sıkça tekrarlanan her kaçış bir süre sonra bağımlılığa dönüşür. Kişinin hayata yaklaşımı ya alay doludur ya da mükemmel bir dünya olmadığı için hem kızgın, hem umursamaz tavırdadır. Bağımlılıklar gibi lüks düşkünlüğü ve aşırı tüketim de, uzayan can sıkıntısının gittikçe artırdığı değersizlik ve yetersizlik duygusunun kamufle edilme ve sahte sınırlar oluşturma çabasıdır.

Ergenlerde can sıkıntısı ve apati yaygındır. Çünkü gençliğe adım atan ergenler hem okul, hem aileleri tarafından ufak çocuklarmış gibi yaklaşım görmektedir. Ortamları ruhlarına dar gelen ergenler, içlerindeki kızgınlığı can sıkıntısı ve apati ile kontrol altında tutmaya çalışırlar.

Can sıkıntısı, merak, yaratıcılık ve yeniliğe kanalize edildiğinde bizi kıstırıldığımızı hissettiğimiz kapandan çıkarır.

BÖLÜM
12
KISKANÇLIK

Başka insanlar hakkında daha az, fikirler hakkında daha fazla meraklı ol.

-Marie Curie

Bir arkadaşım başarılı olduğunda, içimde küçük bir şey ölür.

-Gore Vidal

Kıskançlık, küçük bir şeyin kocaman gölgesidir.

-İsveç Atasözü

Nedir

Adalet ve sadakat duygusuna karşı sarsılan inancın tepkisidir.

Ne değildir

Sevginin kanıtı ve öz saygı değildir.

Armağanı

Adalet, bağlılık, güven, özenme yoluyla kendini geliştirmek.

Olumsuz Yanı

Öz sevgi ve öz değer yoksunluğu.

Kendini İfade Etme Biçimi

Haset.

Bastırıldığında

Şüphe, dengesizlik, aşağılık/üstünlük kompleksi. Nefret.

Patladığında

Paranoya, sözel, duygusal, fiziksel şiddet.

Kıskançlık kavramını iki kategoriye ayırmakta yarar var: Eşe, sevgiliye duyulan kıskançlık; başka insanların sahip olduklarına, başarılarına duyulan kıskançlık.

İlki, partnerimizin bizi aldatmasına ve sadakatsizliğine ya da aldatma ve sadakatsizlik olasılığına karşı duyulan kıskançlıktır.

İkincisi, bizim gözümüzde diğer bir insanın sahip olduğu ama bizde olmadığını düşündüğümüz bir şey için, "Niye onda var bende yok? Bu haksızlık!" diye duyulan kıskançlıktır. Bunun hastalıklı ifadesi, "Bende yok, öyleyse onda da olmasın" türü hasettir.

Kıskançlığın kötü ve ilkel bir duygu olduğu söylenir. Çoğu kişi için kıskanç olduğunu itiraf etmek zordur. Haset ise patolojik bir duygudur. Haset içindeki kişi, nefretle karışık kıskançlığından kendisini bilemeyecek kadar habersizdir ve ruhu hastadır.

Ama kıskançlık insanlık tarihinin başından beri var olan bir duygu. Bu nedenle kıskançlık duygusunu hemen yargılamak yerine anlamakta yarar var.

Öncelikle iki tür kıskançlığın ortak noktalarına bakalım. İkisinde de kızgınlık ve korku vardır. İkisi de güven duygusuna ve kişinin durduğu pozisyona yönelik bir tehdit algılamasının tepkisidir. Bu tehdit gerçek ya da hayalimizde yarattığımız bir tehdit olabilir. Zaten kıskançlığın sağlıklı ya da hastalıklı olarak tanımlanması, tehdidin gerçekliğiyle bağlantılıdır.

Kıskançlığın olumlu ifadesi özenmek, hastalıklı ifadesi hasettir.

Kıskançlık kızgınlık içerir; çünkü kişinin kendisini, kendi sınırlarını güven duygusuna yapılan saldırıdan koruması için kızgınlık enerjisine ihtiyacı vardır.

Kıskançlık korku içerir; çünkü içinde kaybetme korkusunu ya da asla arzu edilen şeye sahip olamama korkusunu taşır.

Kıskançlık sağlıklıysa (özenmek) özsaygıyı koruma duygusudur. Hastalıklı kıskançlık (haset) özsaygı düşüklüğünün ifadesidir ve kişinin sahip olduğu özsaygı kırıntılarını da yok eder.

PARTNERE DUYULAN KISKANÇLIK

Şimdi eşin ya da sevgilinle bir partide olduğunu düşün. Partnerin orada eski sevgilisine rastlıyor. Bir iki kadehten sonra rahatlayan sınırların etkisiyle, ikisinin karanlık bir köşede sarmaş dolaş olup, kahkahalar attığını ve öpüştüklerini görüyorsun. Daha sonra partnerin hiçbir şey olmamış gibi elinde içki kadehiyle yanına geliyor. Bu durumda tepkin ne olur?

Kızgınlığını ve kıskançlığını bastırır ve duygularını belli etmemeye mi çalışırsın? Elindeki içki bardağını partnerinin suratına boşaltarak orada olay mı yaratırsın? Bu olayı, ilişkinizi gözden geçirmenin zamanının geldiğinin bir işareti olarak mı görürsün?

Kıskançlık acı veren bir duygudur. Kalbe saplanan bıçak gibidir. Yakın ilişkilerde güven duygusu çok önemlidir. Sağlıklı ilişki güven ve saygı çerçevesi içinde yakınlığı, sevgiyi, dostluğu, korumayı ve cinsel paylaşımı içerir ve iki taraftan da beslenir. Sağlıklı ilişki bağımlı değil karşılıklı bağlılığa dayanan ilişkidir.

Maddi boyutta her şeye sahip de olsak sevgi ilişkisi içinde sıcaklığa, yakınlığa ve güvene ihtiyaç duyarız.

Kıskançlık, kıskançlık duygumuzu nasıl değerlendirdiğimize ve kullandığımıza bağlı olarak hem ilişkimizin, hem özsaygı ve özgüvenimizin sağlığını test eden bir duygudur.

En önemli ilişkimiz tehdit edildiğinde sezgi (korku) ve kendini koruma (kızgınlık) elbirliğiyle ilişkimizi ve durumu değerlendirmenin adıdır kıskançlık.

Partnerini başka insanlardan kıskanıyorsan, bu değişik anlamlara gelebilir.

1. Partnerin aranızdaki güven ilişkisini zedeleyecek bir şey yapmıştır. (sağlıklı)

2. Kendini değersiz ve yetersiz gördüğün için, partnerin ilişkiyi tehdit edecek bir şey yapmamasına rağmen kaybetme korkusuyla kendini sürekli tehdit altında hissediyorsundur. (sağlıksız)

Partnerin aranızdaki güven ilişkisini zedeleyecek bir şey yapmışsa;

Bu durumda kendini aldatılmış ve kandırılmış hissedersin. Güven duygun ve özsaygın partnerin tarafından saldırıya uğramıştır. Aldatılmak açık yaraya tuz basmak ya da bıçak sokmak kadar acı veren bir duygudur.

Bu durumda eğer bağırıp çağırarak, tehdit ederek, öfke ve şiddet göstererek kıskançlığını ifade edersen hem gücünü ve sınırlarını hem doğru değerlendirme yetin olan sezgilerinin rehberliğini kaybeder, kendine de partnerine de büyük zarar verirsin. Bu tür kıskançlık tepkileri, değerlendirme kapılarını kapadığı için eninde sonunda ilişki tamamen tükenir. Ama sen de değerlendirme yeteneğini kaybettiğin için daha sonra hayatına girecek insanlarla kurduğun ilişkilerde benzer deneyimleri tekrar tekrar yaşayacağına emin olabilirsin. Bu durumu da bütün erkekler/kadınlar aldatır diyerek bir genelleme ile açıklamaya ve kendini rahatlatmaya çalışırsın ya da kendini şanssız biri olarak görürsün.

Eğer kıskançlık duygunu bastırarak, "kahraman" ve "affedici" rolünü oynamaya çalışırsan, bu kez de kendi benliğini yitirirsin. Sezgilerini aşağılar, sınırlarını koruyamaz, özsaygını, özgüvenini zedeler ve adım adım depresyona girersin. Kendini paspaslığa mahkum edersin.

Hadi partnerinin seni aldatmasını affettiğini söylüyorsun; ama aldatılmaya layık gördüğün için kendini nasıl affedeceksin?

Bu durumda senden tepki görmeyen partnerin aldatmalarını sürdürür ve bir gün korktuğun şey kaçınılmaz olarak başına gelir; terk edilirsin. Gelecekte de bulacağın partnerler farklı olmayacaktır. Çünkü kıskançlığını aşırı tepki vererek gösterdiğinde de, bastırdığında da isabetli seçimler yapma yeteneğini kaybedersin.

Her iki durumda da yani kıskançlık ifade edilse de edilmese de utanç, nefret ve öfke içinde fokur fokur kaynar. Bu enerjiler adeta hücrelerinden dışarı fışkırarak varlığının etrafını bulut gibi kaplar ve insanları senden uzaklaştırır. Sonuç: Yalnızlık

duygusu, değersizlik duygusu, karmaşa, endişe, panik, depresyon ve apati.

Eğer kıskançlık duygunun içindeki kızgınlığa ve korkulara hakkını verir ve ifade edersen sezgilerini güçlendirir ve kendini koruyabilirsin.

Partnerin tarafından aldatıldığında, ilişkini ciddi biçimde gözden geçirme zamanı gelmiştir.

a) Birlikte duyguları paylaşarak, ilişkinizdeki eksikliklere odaklanarak, ilişkiyi eskisinden daha sağlam hale getirebilirsiniz. Bu, acı veren ama geliştiren bir süreçtir. Zaten kıskançlığı doğru kanalize etmenin yolu acının içinden geçmekle olur.

b) Partnerinin senin güvenine ve saygına layık biri olmadığına, seni bir daha aldatmayacağına asla emin olamayacağını sezgisel olarak hissederek ondan ayrılmayı seçebilirsin. Bu seçim sana kendi değerlilik ve güven duygunu da tartma imkanını sunacaktır.

c) Bu ilişkiye niçin girdiğini sorgulayabilirsin. Yalnızlık duygusundan mı, sevgi ve ait olma ihtiyacından mı, sınıf atlama çabasından mı, sosyal kabul görme ihtiyacından mı, statünü, ekonomik gücünü güçlendirme ihtiyacından mı, seks ve eğlence arkadaşlığı için mi, yaşın ilerlemeden çocuk yapmak için mi? Bu durumda ilişkiye senin ya da ikinizin birden yanlış nedenlerle girdiğinizi görebilirsin. Gizli çıkar ilişkilerine dayanan birliktelikler aldatmaya ve aldatılmaya daima açıktır. Zaten bu tür ilişkilerde gerçek anlamda güven, sevgi ve saygı yoktur.

Kıskançlık duygusu sana kendini güçlendirmen ve sınırlarını koruman için kendini sorgulama olanağı sunar. Partnerinin ya da senin ilişkiye ne kadar değer verdiğiniz konusunda önemli bilgi sunar. Kıskançlık, sevmeye ve sevilmeye dayanan ilişkinin önemli bir parçasıdır. Çünkü gerçek ve derin bir ilişkide yüreğimizi ve ruhumuzu partnerimize açarız. Bireysel sınırlarımızın kapısını açarak hayatımıza davet ettiğimiz partnerimiz kendimizin bir parçası olur. Buna sevgi ve ait olma duygusu deniliyor. Böyle bir ilişkide kıskançlık gerektiren bir

şey olmaması, kıskançlığın iki gücünün yani koruyucu kızgınlık ve sürekli değerlendirmeler yapan sezgisel gücünün ve kaybetme korkusunun ilişkiyi sürekli koruması altında tutmasındandır. En sağlıklı ve güçlü ilişkide bile sağlıklı miktarda kaybetme korkusunun olması gerekir. Bu, ilişkiye gösterilen özeni sağlar. Hiç kaybetme korkusunun olmadığı bir ilişkide özen de yoktur. Asla kaybetmeyeceğine emin olduğun bir şeye neden özen ve saygı göstermek için emek harcayasın ki? Sevgi emektir.

Bir de şunu unutma. Mükemmel ilişki yoktur. Çünkü kimse "mükemmel" değildir. Ne sen ne de partnerin.

Her kıskançlığın armağanı, içimizdeki gelişme potansiyelini harekete geçirme olanağını bize tanımasıdır.

Bir ilişkimde aldatıldığımda, okuduğum kitaplar sayesinde ilişkimi değil kendimi gözden geçirmeyi seçmiştim. Bu çok isabetli bir karardı. Yıllar sonra değerini anlıyorum.

Sevgilim, bunun bir aldatma olmadığını, beni sevdiğini ve sadece bir gecelik bir ilişki yaşadığını söylüyordu. Önce ben de benzer bir ilişki yaşayıp intikam almayı düşündüm. Onun bir daha yapmayacağına inanarak affetmeyi düşündüm. Onu öldürmeyi düşündüm. Onu rezil etmeyi düşündüm. Çok acıyordu içim. Ama bir hafta kadar daha düşününce değmez dedim ve ilişkiyi kararlılıkla bitirdim. Ondan sonra hemen yeni bir ilişkiye atlayarak kendimi teselli etmek yerine, oturdum ve bir erkekten ne beklediğimin, onun hangi özelliklere sahip olması gerektiğinin listesini yaptım. Tam 67 madde yazdım. Sonra bu 67 maddeye bakarak hangilerinin bende olduğunu işaretledim. Çok azı bende vardı. Bu liste çok acı verici ve şok ediciydi. Böyle bir erkek karşıma çıksa beni ne yapsın diye düşündüm. İşte o anda listede yer alan maddeleri kendi içimde geliştirmeye karar verdim. Bu, yıllar sürdü. Öyle kolay bir yol değil. Bu arada kendimi test etmek, ne kadar yol aldığımı görmek için geçici ilişkiler yaşadım. Tabii ki ilişkilere bir ikisi hariç geçici olacak diye girmedim. Orada da merak işbaşındaydı. Her ilişki içinde kendimi tanımak için pratik yapma imkanı buldum. Her ilişki gelişmek için bize ayna tutar.

Seçtiğimiz partnerler kendi öz değerimizin yansımasıdır. 67 özelliği de içimde barındırdığıma kanaat getirdiğim noktada tüm ilişkilere son verdim. Artık tek başıma yaşayabilecek kadar güçlüydüm. Kendimin kendime dostluğundan hoşlanıyordum. O noktada harika bir paradoks içindeydim. Hem ömrümün sonuna kadar tek başıma yaşayabilecek kadar güçlüydüm, hem de yaşam partnerimin yakında hayatıma gireceğinden emindim. Bu eminlik duygusu içinde bir buçuk yıl kadar bir süre hiç kimseyle ilişki yaşamadım. Artık öz-partnerimi bekleyebilecek kadar güçlüydüm. Ama bu beklemede bir inşallah değil, bir eminlik duygusu vardı. Hani seyahate çıkmış eşi bekler gibi.

Bir prensi bulmak için birçok kurbağayı öptüm. Ama her öpüş beni de kurbağa olmaktan çıkarıp prensese dönüşmeye hazırladı. Ve O karşıma çıktığında ilk saniyede tanıdım. Tam bir Bilme Duygusu.

Gerçek sevgi karşıma ben kırk iki yaşındayken çıktı. Ama benim bunca acılı kendimle yüzleşmeyi göze almam olmasa hiç çıkmayabilirdi. Önemli olan yaş değil, kendini GERÇEKTEN neye layık gördüğün ve GERÇEKTEN neye layık olduğun.

Kendini değersiz ve yetersiz gördüğün için, partnerinin ilişkiyi tehdit edecek bir şey yapmamasına rağmen kaybetme korkusuyla kendini sürekli tehdit altında hissediyorsan;

Kendi değerlilik duygunu, özsaygını ve özgüvenini gözden geçirme zamanı gelmiştir. Hayatındaki en öncelikli konu bireysel gelişimin olmalıdır. Hem de acilen. Ertelemeden.

Yersiz kıskançlık, yakınlaşmaya, ilişkileri sürdürmeye, duygusal ve ruhsal sağlığa büyük bir tehdittir. Ne kadar güzel/yakışıklı, maddi olarak zengin vb. olursan ol, kimsenin sana tahammül edemediği bir varlık haline gelirsin ve zavallılaşırsın. Sürekli kendinle ve yakınına gelen herkesle savaş halinde olmak yorucu ve yıkıcıdır. Kaybetme korkunu en hızlı gerçekleştirecek yoldur. Kıskançlığa kötü ün veren, işte bu tür kıskançlıktır.

Bu tür kıskançlığın patolojik boyutu vardır.

BAŞKA İNSANLARIN SAHİP OLDUKLARINA, BAŞARILARINA DUYULAN KISKANÇLIK

Bu tür kıskançlık da içinde kızgınlığı ve korkuyu taşır. Burada tehdit altında olan ilişki değil; para, yiyecek, sevgi, ait olma, prestij, statü, yaşam standardıdır. Bu tür kıskançlığın olumlu yönüne *özenmek* denilir. Küçük çocuk kapı tokmağına uzanabilen ablası kadar büyümek ister. Onun gibi uçurtma uçurabilmek, tek başına yemeğini yiyebilmek ister. Özenmek "onda var, bende de olsun" duygusudur. Özendiğim ve hayran olduğum şeyleri ben de olmak, yapabilmek ve sahip olmak isterim. Bu beni motive eder. Özenmek ve hayran olmak benim beyaz gölgelerimdir. Henüz ortaya çıkmayan potansiyelim ve örnek aldığım modellerimdir.

Ben de arkadaşım gibi burs kazanmak istiyorsam daha çok çalışmalıyım. Ben de onun gibi incecik olmak istiyorsam beslenmeme ve sporuma dikkat etmeliyim. Ben de işimde yükselmek istiyorsam, yeni gelen sevimli genç adam gibi insanlarla daha sıcak ilişkiler kurmayı ve yaratıcılığımı hayata geçirmeyi öğrenmeliyim.

Kardeşimin yediği dondurmaya özenerek benim de canımın çekmesi gibi bir şey bu.

Kıskançlık öyle bir duygudur ki, toplumda bu kadar lanetlenip de, bu kadar çok yaşanan bir başka duygu yoktur. Tarihte iktidar uğruna yapılan kardeş katliamlarının ardında kıskançlık duygusu vardır. "Onda olmasın, bende olsun", "Onun olmasın, benim olsun", "Niye onda var, bende yok. Ondan bunu almalıyım."

Sağlıklı özenmekten, sağlıksızlığa giden yolda kıskançlık ve patoloji boyutunda haset vardır. Haset, kıskançlığın en kötü ve en onaylanmayan boyutudur. Çünkü bu noktada kıskanmakla yetinmez, karşısındakinin kötülüğünü ister.

Şimdi bir düşün. Çalıştığın işte uzun zamandır bir terfi bekliyorsun. Artık bu terfi senin hakkın. O sırada işe genç ve dinamik bir insan alınıyor. Bu kişi kısa zamanda kendisini sevdiriyor, şefinle iyi ilişkiler kuruyor. Terfi zamanı sen dikkate

bile alınmadan ona uzun zamandır beklediğin pozisyon sunuluyor. Ne hissedersin? Bu bir haksızlık. Ama işi de bırakamıyorsun. Çünkü hemen iş bulma olasılığı zayıf. Ayrıca emekli olmana da az kaldı.

Bu durumda değişik tepkiler verebilirsin.

a) Kıskançlığını bastırarak hiçbir şey olmamış gibi davranmaya çalışırsın. Ama önemli randevuları ona bildirmeyi unutabilirsin, birtakım "hatalar" yapabilirsin, ona kibar ama soğuk davranabilirsin ve arada bir kinayeli laflar sokuşturabilirsin. Bu tepkinle kendi odaklanma ve sağlıklı düşünebilme gücünü yitirmeye başlarsın.

b) Kıskançlığını herkesin duyabileceği eleştirilerle, ona karşı cephe oluşturma çabalarıyla, arkasından konuşarak, onu aşağılayan ve kötüleyen sözlerle ifade edebilirsin. Onun iş başarısını sabote etme yollarını ararsın. (Buna haset denir.)

c) Bu insanın işyerine getirdiği dinamizmi dikkatle izleyebilir, kendini geliştirebilirsin. Onunla arkadaşlık kurup, sosyal yeteneklerini ilk elden öğrenerek geliştirme imkanı bulabilirsin. Ondan hoşlanmıyorsan, "gölge" çalışması yaparak bir öz değerlendirme yapabilir ve kendini geliştirebilirsin. Ayrıca bir taraftan kendini geliştirirken, diğer taraftan işini ve kariyerini gözden geçirebilirsin. Bu yol hiç de kolay ve acısız bir yol değil. Ama kesinlikle geliştirici.

Gelişmenin kolay olduğunu mu sanıyordun yoksa? Her gelişim bir şekilde acının içinden geçmeyi gerektirir. Acı, kendinle hesaplaşmanın, kendinle yüzleşmenin acısıdır. Ama gereklidir ve gelişmenin kestirme yolu da yoktur. Çünkü gelişim öncelikle iç temizliği gerektirir. Acının sağından solundan geçerek, acıyı uyuşturarak özgürleşemeyiz. Acının içinden geçerek özgürleşmektir en kestirme ve en gerçek yol. Bu yolun ödülü büyük: Kendinin daha kaliteli bir versiyonu olmak.

İlk iki yol, yani bastırarak ya da patlayarak kıskançlığı ifade yolu, aslında çok daha yıpratıcıdır. Bedeli de çok büyüktür.

İster aşk ilişkilerinde ister sosyal ilişkilerde bir türlü başa çıkılamayan kıskançlığın altında değersizlik ve yetersizlik

duygusu yatar. Bunun da ardında tutarsız ebeveyn davranışları ve çözülmemiş kardeş kavgaları vardır. Eğer çocuklar arasında ayrım yapılıyorsa, sevgi, ilgi ve kaynaklar birisine diğerinden fazla sunuluyorsa, bu, çocuğun sınırlarını inşa edememesine neden olur. Çocuğun tüm duyguları ve sosyal ilişkileri bundan etkilenir. 0-6 yaşları arasındaki çocukluk dönemi çok önemlidir. Bu konuda daha fazla bilgilenmek isteyenlere Kuraldışı Yayınları'ndan çıkan *Kardeş Kavgaları Kaçınılmaz mı?* kitabını okumalarını öneririm.

Kıskançlık daima utanç duygusunu da getirir. İki duygu da varlığımıza yönelik bir tehdittir. Varlığımızın onaylanmamasının tehdidi.

Partnere duyulan kıskançlık, sosyal kıskançlığa göre toplum tarafından daha kolay kabul görür. Her insan bir şekilde eşini kıskanan insanı anlar -onu eleştirse bile.

Sosyal kıskançlıkta başkasının sahip olduğu şeye biz sahip olsak mutlu olacağımızı düşünürüz. Onun bizden ne fazlalığı var ki? Ya da onun sahip olduğu ama bizim sahip olamadığımız şeyi küçümseriz. Böylece kıskançlığımızı gizlediğimize inanırız. "Kedi uzanamadığı ete mundar der" atasözünde olduğu gibi.

Kıskançlığımızı kendimizden bile gizleyebiliriz. Çünkü kıskançlık utanç vericidir. Bizim bir şeylerde eksik olduğumuzun, sanıldığı kadar başarılı olmadığımızın bilinmesini istemeyiz.

Kıskançlıkta yoğun bir acı, kızgınlık, açgözlülük, yalnızlık, öfke ve depresyon vardır. Hayat acımasızca adaletsizdir. Benim istediğim şeye sahip olan kişiye nefret duymak benim hakkımdır. Bazen onun hak etmediği ama benim hak ettiğim şeye o sahip olduğu için onun da kaybetmesini isterim. Hatta kaybetmesiyle ilgili hayaller kurarım. Böylece eşitlenmiş oluruz. Tam bir kaybet/kaybet oyunu. Kıskançlık objemin başına gelen kötü şeylerden haz duyarım. Bu duygu doğal olarak depresyon ve utancı getirir. Bilinçli olarak bunun farkında olmasam da.

Bir eğitimde tanınmış bir eğitimciyle ilgili birinci elden deneyimimi olumsuz bir örnek olarak anlatmıştım. Niyetim,

aslında aynı alanda bile eğitim vermediğimiz bu kişiyi kötülemek değildi. Deneyimimi paylaşmaktı. Gerçekten de o kişi olumsuz bir örneğin ta kendisiydi. Hırsıza hırsız demek gibi bir şeydi bu. Katılımcılar arasında, o kişinin eğitimine katılmış olanların biri hariç hepsi, o kişiyle ilgili olumsuz bir kanıya sahipti. Buna rağmen bir katılımcı, bu örneğin kendisini ittiğini söyledi. O kişiden de eğitim aldığını, eğitimden memnun olmamasına rağmen benim bu kişiyi olumsuz bir örnek olarak sunmamdan rahatsızlık duyduğunu söylemişti. Bu katılımcı bana verdiği geribildirimle benim öğretmenimdi. Yaşanan her an bir derstir. Yaşam ömür boyu süren bir ders.

Ben bu olaydan iki ders çıkardım.

Bir; insan kendisini niyetleriyle, başkalarını davranışlarıyla yargılar.

İki; başkasını kötülemek, kendini övmenin onursuz bir yoludur.

Artık, bir kişi ile ilgili olumsuz birinci elden deneyimlerimi sadece çok yakın dostlarımla paylaşıyorum; eğer sorarlarsa. Sormazlarsa herkes kendi deneyiminden sorumludur.

Herkes öğretmen olarak seçtiğiyle de, eş olarak seçtiğiyle de, arkadaş olarak seçtiğiyle de, iş ortamı olarak seçtiğiyle de layığını bulur.

Altın altını kuyumcuda, bok boku kenefte bulur.

Yaşam serüveni işte böyle bir şey.

Kıskançlığın kökeninde çocukluk dönemi deneyimleri vardır. Bebeklik döneminde beslenme, sevgi ve kucak ihtiyaçlarımızın anında karşılanmaması yoğun strese yol açar. Çaresiz, minicik bir bebek olarak memesi ya da biberonu ihtiyaç duyduğu anda verilmeyen bebek, yeterince okşanmayan ve koklanmayan bebek temel ihtiyaçların karşılanması konusunda güven yerine belirsizlik duygusu yaşar. Bu, hayatı tehdit edicidir. Hayat güvenilmez bir yerdir. Ben ilgi ve sevgi gösterilecek kadar değerli değilim.

Çocuğun üstüne eve bir kardeş geldiğinde stres artar. Artık ilgi ve sevgi için rekabet etmek zorundadır. Yeni gelen kardeşe kıskançlığını yeniden bebeklik dönemine dönerek gösterir.

Belki altını ıslatmaya, belki biberon istemeye başlar. Tahtı elinden alındığı için öfkelidir. Büyümemeli ve hep bebek kalmalıdır ki o da minik kardeşi gibi ilgi görsün. Bu çocuk büyüdüğünde de el bebek gül bebek partneri tarafından "bakılmak" ister. Partnerinin ideal ebeveyn konumuna geçmesini ister. Partner onu mutlu etmekten sorumlu kişidir. Kendisi de dünyanın merkezidir. İşte bağımlı ilişkilerin temeli.

Sosyal yaşamda da benzer beklentiler vardır; çaba harcamadan en iyinin kendisine sunulması. Arkadaşlar onu doyuracak memedir. İş dünyası onun her yaptığını alkışlamaya hazır olmalıdır. Takdir edilmemek, haksızlığa uğramaktır. Onun değerini bilmeyen dünya kötü, sahip olmak isteyip de sahip olamadığı her şeye sahip olan kişiler onun düşmanıdır (gölgesidir).

İş hayatında iyi bir konuma, zengin ve başarılı bir kocaya ve herkesin rüyasında gördüğü bir hayata sahip Ayşe, çocuğunu Fransa'da yatılı okulda okutmaktadır. Annesinin şefkatini yeteri kadar tatmadığı için çocuğunun anneli olmasını bilinçaltında kıskanmaktadır. Bu nedenle çocuğunu yatılı okullarda okutarak anneden mahrum eder. (Tabii Ayşe, çocuğu için en iyiyi istediğinden dolayı onu uzağa, prestijli bir okula göndermiştir. Çocuğunu her türlü maddi imkana boğması sevgisinin göstergesi değil mi?)

Ayşe annesinin kendisinden esirgediği mutluluğu annesine vererek kendi değerini takdir etmesini bekleyebilirdi ya da annesini hayatından tamamen çıkararak ne kadar başarılı bir hayata sahip olduğunu değişik yollarla gösterebilir, onu yaptıklarına pişman edebilirdi, "Ben ettim sen etme" diye yalvarmasını bekleyebilirdi. Her iki durumda da Ayşe, kendi tamamlanmamışlığını bir sonraki nesle, kendi çocuğuna aktarırdı.

Oysa Ayşe kendi kıskançlığını fark etti ve hem çocuğuyla ilişkisini düzeltti hem de hayatın ona sunduğu ekonomik koşulları Bütünün yararına değerlendirmeye başladı. Annesini de çocukları korumaya yönelik bir dernekte tam zamanlı ve gönüllü çalışmaya ikna etti.

O annesinin memesini doyasıya emmedi. Sarılmasını hissetmedi. Annesi de onun sırtından geçinmemeli. Biyolojik ebeveynlik, gerçek sevgi ve emek ebeveynliğinin üzerinde olan bir konum değildir.

Ahmet, çok zeki bir ağabey ve özürlü bir kardeş arasında sıkışmış ortanca çocuktur. Ağabeyinin başarılarını, özürlü kardeşine gösterilen ilgiyi kıskanmaktadır. Ahmet, anne babasına hiç sorun çıkarmayan evin "iyi çocuğu"dur. Ahmet, iyi çocuk olma konumunu muhafaza etmek için ne ağabeyinin zekasını, ne de küçük kardeşine gösterilen ilgiyi kıskandığını itiraf edebilir. Hayatı, risk almadan geçen sıradan bir yaşamdır. Anne babasının hayatını kolaylaştırmak, özürlü kardeşinin sorumluluğunu üstlenmek onun görevidir. 28 yaşına gelip kendi hayatını kurmak üzere evden ayrılmak istediğinde anne baba onu bencil olmakla suçlar. Oysa zeki ağabeye böyle bir suçlama yapılmamıştır.

Ahmet, bir üniversitenin makine mühendisliği bölümünü bitirmesine rağmen, bugün güney sahillerinde bir otelin müdürlüğünü yapıyor. Annesi onunla uzun süre konuşmadı. Kardeşinin tüm sorumluluğunu kendi üzerine yıktığı için suçladı. Ama Ahmet "iyi çocuk" olmaktan, "kendisi" olmaya terfi etti. Artık kardeşiyle ilişkisi görev değil, gittikçe sevgi ilişkisine dönüşüyor.

SONUÇ

Özenmek, özendiğimiz şeylerin potansiyelini içimizde barındırdığımızın göstergesidir.

Kıskanmak, kıskandığımız şeyler konusunda haksızlığa uğradığımıza veya onları elde edecek yetiye sahip olmadığımıza inanmaktır.

Özenmek geliştirici, kıskanmak gerileticidir. Farkı yaratan, kızgınlığı ve korkuyu nasıl yönlendirdiğimizdir.

BÖLÜM 13
DEPRESYON

Bilmeye değecek konular hariç, toplumun her şeyi bilme merakı vardır. Medya bunun farkında olduğu için tıpkı tüccarlar gibi bu talebi karşılar.

-Oscar Wilde

Eğer dışsal bir nedenden dolayı depresyondaysan, depresyona neden olan durumun kendisi değil, ona yüklediğin anlamdır. Bunu istediğin anda değiştirebilme gücüne sahipsin.

-Marcus Aurelius

En derin depresyon, yetersizlik duygusundan değil, çok güçlü olduğumuzu bildiğimiz halde gücümüzü kullanmamaktan kaynaklanır.

-Marianne Williamson

Nedir

Depresyon, enerjinin bastırılmasıdır. Utanç, suçluluk duygusu, kendine yönelik kızgınlık, korku ve öz nefretin karışımıdır.

Ne değildir

Depresyon, tek başına bir duygu değildir.

Armağanı

Enerjiyi yeniden toplama zamanının geldiğini hatırlatır.

Olumsuz Yanı

Kendini salma.

Kendini İfade Etme Biçimi

Tüm enerjini emer. Parmağını bile kımıldatmak gelmez içinden. Ne çalışmaya, ne çaba göstermeye ilgi duyarsın.

Bastırıldığında

Kronik depresyon, hayattan kaçış, yoğun değersizlik ve yetersizlik duygusu.

Patladığında

Endişe, utanç, mani hali. Kendisine “yardım eden” insanlara karşı duyulan yoğun öfke.

Depresyon, tek başına bir duygu değildir. Birçok duygunun sağlıksız kullanımı sonucu oluşan, insan sağlığını tehdit eden bir ruh halidir.

Günümüzde Batı tıbbı depresyonu tek başına bir hastalıkmış gibi antidepresan ilaçlarla "tedavi" etmeye çalışıyor. Oysa depresyon, kişinin iç ve dış dünyasındaki uyumsuzluğa karşı gösterdiği doğal ve koruyucu bir tepkidir. Kendisiyle ve doğayla uyum içinde yaşayan "ilkel" toplumlarda depresyona rastlanmaz. Depresyona kapitalist toplum hastalığı da diyebiliriz. Depresyonun tedavisi kişiyi suni yollarla mutlu etmeye çalışmak değildir.

Depresyon, mutluluk eksikliğinden kaynaklanmaz. Herkesin bazen yaşadığı moral bozukluğu da değildir. Her insan zaman zaman enerjisinin düştüğünü hissedebilir. Enerji düşüklüğünün ardından canlılık ve enerji yüksekliği gelir. Hatta bu enerji, mani boyutunda olabilir.

Ama gerçek depresyon tüm enerjini emer. Parmağını bile kımıldatmak gelmez içinden. Ne çalışmaya ne çaba göstermeye ilgi duyarsın.

DEPRESYON ENERJİNİN BASTIRILMASIDIR

Her insanın fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutu vardır. Bu boyutların sağlıklı olması için uyumlu ve dengede olması gerekir. Ama günümüz dünyasında beden-ruh, düşünce-duygu ayrımı yapılıyor. Hem-hem yaşamak yerine, ya-ya arasında seçim yapılıyor. Özellikle ruh ve duygular, zihnin ve entelektüel faaliyetlerin baş tacı edildiği dünyada aşağılanıyor ve yok sayılıyor.

Depresyon zihinsel veya gelişkin olmayan ruhsal boyutun, duygusal ve/veya bedensel boyut üzerinde hakimiyet kurmasından kaynaklanır.

Eğer aşırı entelektüel ya da ayakları yere basmayan spiritüelsen depresyon neredeyse kaçınılmazdır. Diğer iki boyutun desteğini almayan zihinsel ve ruhsal boyut kuru, katı ve "ben bilirim"ci olur.

Depresyon tüm enerjini emer. Parmağını bile kımıldatmak gelmez içinden. Ne çalışmaya, ne çaba göstermeye ilgi duyarsın.

Aşırı zihinsel kişi, duyguların desteği olmazsa, soğuk, mesafeli durur, kendi kurduğu fikir dünyasında hapsolur ve iç dünyasının zenginliğinden uzaklaşır. Ruhsallığın desteği olmazsa, fikirleri ve bilimi dinsel dogma gibi katı hale getirir. Bilimsel olarak açıklanamayan her şeyi reddeder. Bütünle bağlantı kuramadığı için kendini derin yalnızlığa mahkum eder, bedenine ve bedensel hazlara yeterince önem vermezse sağlık sorunları ve insan sıcaklığının eksikliğini yaşar… ve depresyonu çağırır.

Aşırı spiritüel kişi, duyguların desteği olmazsa, ormana inanırken ağaçları tanıyamaz. Göklerde gezinirken yerle irtibatını kaybeder.

Zihinselliğin desteğini almayan spiritüel kişi, otorite olarak gördüğü kaynaktan gelen her türlü sözü mutlak doğru olarak sorgulamadan kabul eder, guruların peşinden gider, tarikatlara girer. Bedensel desteği yoksa spiritüel çalışma adına oruç tutar, cinsellikten uzak durur, hareketsiz bir yaşam sürer. Ne kendisine ne başkalarına bir yararı olur. Üretken olmayan bir yaşam sürer. Hayatın renklerinden feragat ettiği ölçüde spiritüelliğini güçlendirdiğini sanır. Hayattan uzak durunca, hayat da ondan uzak durur. Ama o, hayatın ve göklerin kendisine borçlu olduğuna inanır. Kendisini "ben spiritüelim" diye tanımlar, adeta bir unvan gibi kullanır spiritüelliği. Çünkü o üstün kişidir. Sonuç: Yalnızlık ve depresyon.

Günümüz dünyasında ruh, kendisi dogmatik bir dine dönüşmüş bilim tarafından yok sayılırken, duygular zayıflık olarak addediliyor. Duygular yeterince saygı görmeyince, bedeni de olumsuz etkiliyor. Şişmanlık, obezite, madde bağımlılıkları ve antidepresan ilaçların kullanımı alarm verecek boyutta artıyor. Üstelik insanlar sadece kendi duygularına saygısız değiller. Başkalarının duygularına da müdahale etme hakkını kendilerinde görüyorlar. İki üç yaşlarındaki çocuklara bile antidepresan ilaçlar yazılabiliyor, hem de bağımlılık yapmadığı yalanı söylenerek. İlacı aldığında semptomlar geçici

olarak ortadan kalktığı için bir süre rahatlayan insan, ilaçların kendisine iyi geldiğine inanmaya başlıyor. Bu durum gerçekten korkutucu. Kendileri bile ilaç alan bazı doktorları gördüğümde içimin acıdığını hissediyorum. Amerika'da en fazla madde bağımlılığı, meslek grubu olarak doktorlar arasında görülüyor. İlaçlar ellerinin altında. Türkiye'de bu tür araştırmalar gizli tutulduğu için gerçeği bilemeyiz ama durumun pek farklı olduğunu sanmıyorum. Ne yazık ki tıp fakültelerinde öğretilen şey, neredeyse her sorunun kökeninin biyolojik olduğu yalanı.

Amerikan Psikiyatri Derneği'ni kim finanse ediyor dersiniz? Büyük ilaç firmaları tabii ki. Tıp fakültelerinin laboratuarlarını kim finanse ediyor dersiniz? Büyük ilaç firmaları tabii ki. Sistemin işleyişi insanlık adına utandırıcı. Birçok doktor arkadaşımız bu durumdan utanç duyduklarını ama kendilerini çaresiz hissettiklerini, üzerlerindeki baskının yoğunluğundan bunaldıklarını dile getiriyor. Bilimsel gerçekler çarpıtılıyor ve bilimsel gerçek kılıfı içinde tehlikeli yalanlar yutturulmaya çalışılıyor derdine derman arayan halka.

Hipokrat öldü. Yaşasın ilaç, tıp, sigorta sektörü işbirliği. Her sorunu biyokimyasal dengesizliğe indirgeyen ilaç firmaları zenginliklerine zenginlik katıyor ve bu ilaçların kullanımı her yıl biraz daha artıyor.

İşte size daha önce de bahsettiğim İsveç vatandaşı olan ve MS hastalığı teşhisi konan arkadaşımın söyledikleri:

> MS belirtileri çıktığında doktorlar bana MS olduğumu bilmeden antidepresan verdiler, ben birkaç tane kullanıp attım ve o sayede hastalığın gerçek nedeni anlaşıldı, çünkü ilacı kullanmaya devam etseydim, belirtiler ilacın yan etkileri ile karışacaktı. İlacın yan etkileri arasında da benim şikayet ettiğim baş dönmesi, denge kaybı gibi belirtiler vardı çünkü. Ancak ben antidepresanı kullanmadığımı söyleyince şikayetlerimin sebebini bulmak için data tomografi çekmeyi akıl ettiler. Ardından, nörologlarla ilaç almama konusunda mücadeleye girdim. Onlar bana yıllık 100 bin Kronu geçen bir tedaviye başlamamı öneriyorlar, parayı devlet ödeyeceği için bunun üzerine atlamam gerektiğini düşünüyorlardı. Bir gün

nörologumu köşeye sıkıştırdım sorularımla ve sonunda onun ağzından: “Evet bizler satılmadığımızı iddia edemeyiz. Çünkü bütün araştırmalarımızı ilaç firmalarının desteği sayesinde yapıyoruz” lafını aldım. Artık doktorum pes etmiş durumda. Kontrole gittiğimde, “İlaçlara karşı olduğunu biliyorum, hala istemiyor musun?” diyerek ağzımı yokluyor her seferinde. Ama benim yürüttüğüm mantığı kabul ettiğini de itiraf etti, hatta benim yanımda diğer doktor arkadaşlarına bu tavrımı anlatırken bana hak verdiğini de ima etti. Yani demem o ki aslında onlar da çok emin değiller, biraz üzerlerine gidince ve kararlı olunca pes ediyorlar. Kısaca hastalık zaten ne olduğu belirsiz bir hastalık, ataklar kendiliğinden geliyor ve gidiyor, ilaç kullansan da kullanmasan da. İlaç kullanan insanlar atağı ilaç sayesinde atlattıklarını sanarak kendilerini kandırıyorlar.

En son atakta bana kortizon vermek istediler. Bedenime güvendim almadım ilacı ve tabii ki atak kendiliğinden geçti.

Arkadaşımın bundan sonra söyledikleri daha da ilginç.

Ama biliyor musun şimdi de doktorlar benim peşimde, kobay olarak kullanmak için; çünkü bedenimi ilaçlarla kirletmedim ya, yeni ilaçları deneme çalışmasına girmemi teklif ediyorlar, ben de, ‘Siz tedavi eden, hastalığı kökünden kurutan ilacı bulduğunuzda ben tertemiz olmak istiyorum dedim.

Arkadaşım hala İsveç sağlık sistemiyle mücadelesini sürdürüyor. Hastalığı kendisinin yarattığı gibi yok edeceğine de inanıyor. “Hastalığı yaratan içsel güç onu yok etmesini de bilir” diyor.

Depresyon, enerjiyi yeniden toplama zamanının geldiğini hatırlatan bir armağandır.

Duygular, ruhumuzun derin iletişim aracıdır. Onları uyuşturunca seslerini de kesmiş oluruz ve verdikleri mesajları duyamayız.

Depresyon, iç dünyamızda bir savaşın olduğunu gösterir bize. Bu savaşta düşman gördüğümüz boyutumuzu yok sayarak ondan kurtulacağımızı sanırız.

Düşman gördüğümüz alan fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal boyutumuz ya da kızgınlık, suçluluk duygusu, yalnızlık vb. gibi herhangi onaylamadığımız bir duygumuz olabilir. Tabii bunu bilinçli bir seçimle yapmayız. Bu boyutlarımızla ve duygularımızla barışık olmadığımız için onlarla savaşırız aslında.

Oysa depresyon, hangi boyutumuzla savaş yaptığımızı, o boyutumuza ait enerjimizi neden bastırdığımızı fark edebilmemiz için bize sert bir öğretmen tavrıyla yol gösterir.

Depresyonun amacı kayıp enerjiyi bulmak ve yeniden kullanılmasını sağlamaktır. İçimizdeki savaşı yaratan depresyon değildir. Ama savaş süresince, bizi hareketsiz kılarak yanlış adım atmamızı, yanlış yöne gitmemizi engeller.

İnsanlar hayatlarını hastalık olmadan, mutsuz olmadan, acı olmadan, problem olmadan, hiç yanlış karar vermeden, yaşlanma ve ölme olmadan yaşamak isterler. Ama bu mümkün değil. Her zaman en uygun, en doğru kararları alamayız. Yolumuzu iyice şaşırdığımızda depresyon bize elindeki dur işaretini gösterir.

Kronik depresyon, hayattan kaçış, yoğun değersizlik ve yetersizlik duygusudur.

Depresyon bastırıldığında tüm diğer duyguların üzerine de bir perde örter.

Duygular orada hapsolur.

Üzüntü sana, artık bir şeylerden vazgeç, dediği halde geçmediğinde; kızgınlık sana, sınırlarını koru, dediği halde korumadığında; utanç sana, davranışlarını düzeltmeni söylediği halde düzeltmediğinde; korkuların sana, tehlikede olduğunu söylediği halde problem çözülebilecekken çözmeyip sorumsuzca davranmaya devam ettiğinde, depresyon acil servis doktoru olarak hayatına gelir. Hem kendini, hem de başkalarını senden korumak için seni etkisiz hale getirir. Çünkü kendinle savaş halindeyken atacağın her adım, alacağın her karar sağlıksız, kendine ve başkalarına zararlı olacaktır.

Sinan, kırk sekiz yaşında alanında tanınmış bir doktor. Çocukluğunda ailesi tarafından sadece çok başarılı olduğu

anlarda takdir gördüğü için özgüveni doğrudan başarıya endeksli olmuş. Günde on iki saat çalışan, ameliyattan ameliyata koşan Sinan tam bir işkolik. Ama son bir aydır tüm randevularını iptal etmiş, evden dışarı çıkmıyor. Boş gözlerle TV karşısında oturuyor. Hastaları onu yurtdışında sanıyor. Annesi öldüğünde on altı yaşında olan Sinan, duygusal olarak mesafeli bir adam olan babasının yanında ağlayamamış. Annesinin yası tutulmamış olarak hala içinde. Eşiyle son dört yıldır cinsel hayatları neredeyse yok denecek kadar. Bu kadar çok çalıştığı için iyi evlere, pahalı arabalara, birçok gayri menkule yatırım yapmış. Sadece işini yaparak "makine" gibi yaşamış uzun yıllardır. Hiçbir hobisi yok. Ama toplum onu çok takdir ediyor.

Depresyondaki insan nefes darlığı çeker, iştahı genellikle azalır. Bütün organlar depresyondadır. Enerji çok düşük olduğu için hareket çok azdır. Sinan depresyona girmeseydi muhtemelen kalp krizi geçirebilirdi. Aldığı yanlış kararlar yüzünden hastalarına zarar verebilirdi. Ailesi zaten depresyondan önce de duygusal olarak çok zarar görmüş durumdaydı.

Kendi merkezimizde olmadığımız için depresyon yaşarız. Dört boyutumuzun (fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal) bazılarını ihmal etmek dengesizlik yaratır. Depresyonun mesajı algılanmazsa kısırdöngüye girilir. Kişi gittikçe öylesine güçsüzleşir ki, artık depresyonu bir hastalık olarak ve çevresindeki insanları manipüle etmek için kullanır. Onların ilgisinden, kendi yaşam sorumluluğunu üstlenmelerinden memnun bile olabilir. Depresyon yakın çevresini sömürü yolu haline gelmiştir.

Depresyon, kişiyi koruma amaçlı olarak dalgalar halinde gelir ve gider. İnsanın yaşamında kamp kurmaz.

Bu tür depresyon derin bir kayıp yaşayan insanın "yas" sürecinin bir parçasıdır.

Bir de kronik depresyon türü vardır. Kronik depresyon, kapitalist tüketim toplumu içinde yaşayan kişinin özüne yabancılaşmasından kaynaklanan "ruhsal iflas"tır.

Kronik depresyon, tek başına bir duygu olmadığı için bir süre sonra bir varoluş biçimine dönüşebilir.

Depresyon endişe, utanç, mani hali, kendisine "yardım eden" insanlara karşı duyulan yoğun öfke olarak patlar.

Bireysel düzlemde; ömrü boyunca sevgi yoksunluğu ya da benzeri problemler yaşayan, bu duygularını bastıran ya da taleplerine rağmen gereken yardımı alamayan insanların son noktada cinnet geçirerek en yakınlarını dahi katletmeleri, toplumsal düzlemde ise tarih boyunca aşağılanmış, bastırılmış grupların, sorunlarına akılcı ve uygun çözümler bulamayınca terörist eylemlere kalkışması ruhsal iflasın ta kendisidir. Terörist gruplardaki o korkunç eylemlerde ölüm makinesi olarak kullanılan bireylerin her biri yoğun ve bastırılmış ya da çare bulunamamış bireysel depresyonlarla da sarılmış durumdadır. Bireysel depresyonun grup depresyonuyla birleşmesi terörizmin ana nedenidir. Bu insanlar yoğun utanca boğulmuş, içleri nefret ve kin dolu olduğu için mani haline geçtiklerinde bu korkunç eylemleri gerçekleştirecek gücü bulurlar ve terminatör gibi davranırlar. Yaratmasını bilmeyen yok etmesini bilir.

Depresyon ruhun hastalanmasıdır. Ruh kendisini coşku, yaratıcılık, merak, sezgi, irade, şefkat ve spiritüel içgörü ile ifade etmek ister. İfade edemediğinde ise hastalanır.

SONUÇ

Aslında sömürecek kimsesi olmayan bir kişinin uzun süreli depresyona girdiğine henüz şahit olmadım. Hiç sokak çocuklarının depresyona gireceklerini düşünebilir misiniz? Girerlerse aç kalır ve ölürler. Bedensel ihtiyaçlarını kendilerinin karşılamak zorunda olmaları buna izin vermez. Onların olumsuz duygular içinde kendilerine acımak için ayırabilecekleri zaman lüksü yoktur. Zaten hayatları bir mücadeledir ve bu mücadele için güce ihtiyaçları vardır. Uyuşturucu bağımlısı olanların bile, ihtiyaç duydukları uyuşturucuyu bulmak için güçlerini kullanmaya ve hareket etmeye ihtiyaçları vardır.

Egzersiz, günde yirmi dakikalık bir yürüyüş bile olsa depresyonun aşılmasında şarttır. Hareket, yaşayan her beden için gereklidir. Ölünce hiç hareket etmeyeceğiz nasıl olsa. Aslında bir insanın hareketlilik seviyesi o insanın sağlığı hakkında iyi fikir verir. Ama şunu da unutmamak lazım. Hareketsizlik kadar aşırı hareket ve aşırı egzersiz de sağlıksızdır.

Sağlıklı beslenme de depresyonun aşılmasında önemlidir. Bir ton şekerli, beyaz unlu, yağlı madde tüketerek depresyonu aşmak zordur. Çünkü bu maddeler hareketi değil, hareketsizliği teşvik eder. İnsanı daha da miskinleştirir.

Dünyada depresyondaki insan sayısı ne kadar arttı? Neden sağlıklı yaşam konuları son yıllarda böylesine popüler oldu dersiniz? Fast food türü beslenme aşırı arttığı için değil mi? Bu artışın kendisi başlı başına bir sağlıksızlık göstergesi. Bana nasıl beslendiğini söyle, sana sağlığının nasıl olduğunu söyleyeyim.

Batı'da, yani modern toplumlarda istatistikler çocuklarda bile depresyonun gittikçe arttığı alarmını veriyor. Bunun nedeni, günümüz çocuklarının bilgisayar, televizyon, gameboy türü oyunların karşısında saatlerce hareket etmeden durması ve bu yüzden ruh sağlığı için olmazsa olmaz olan insan ilişkilerinden uzak kalmaları değildir de nedir? Çok değil, bundan yirmi yıl önceki çocuklarda depresyon yoktu.

Aynı çatı altında yaşadığınız, uzun süredir depresyonda olan bir aile ferdi varsa, ona sizin tek başına yardım edemeyeceğinizi bilin. Onun desteğe ihtiyacı vardır ama kurtarılmaya değil. Profesyonel destek gereklidir ama sadece ilaç destekli profesyonel yardım, gerçek bir yardım değildir. Terapi de gerekir. Depresyonu aşmak için kişinin kendi çabası şarttır. Bu da içsel sorgulamayla başlar. İçsel sorgulama Merak Zekasının bir ifadesidir. İşte, bu sorgulamaya yardım edecek profesyonel destek önemlidir.

Onun en çok nelerden şikayet ettiğine dikkat edin. O konularda kendi sorumluluğunu alarak adım atmasına destek verin. Ama onun sorumluluğunu tıpkı bir bebeğe bakar gibi üstlenirseniz, sizin sağlığınız bozulabilir. Kimseyi kendinden kurtaramazsınız.

Depresyon, tek başına bir duygu olmadığı halde bu kitaba alma nedenim, günümüzde son derece yaygın olması, artık üç yaşındaki çocuklarda bile görülmesi. Depresyon konusu daha derin bir şekilde ele alınmayı ve aşma konusunda yol gösterilmeyi hak ediyor. Depresyonun en yaygın nedeninin bilinçaltında bastırılmış suçluluk duygusu ve utanç olduğuna inanıyorum. Doğayla barışık yaşayan barışçıl “ilkel” toplumlarda görülmemesinin nedeni de bence bu. Çünkü bu toplumların bireyleri ne çocuklarını terbiye etmek amacıyla utanca boğuyor, ne organize dinlerin empoze ettiği suçluluk duygusunun ağırlığı altında eziliyor, ne de ölüm ve kaybetme korkusu içinde yaşamdan uzaklaşıyor. Bu toplumlarda ölüm olgusu yaşamın zıttı değil, sadece doğal bir parçası.

Bu nedenle depresyonu bu kitabın devamı niteliğini taşıyan bir sonraki kitabımda daha kapsamlı bir şekilde ele almayı planlıyorum.

BÖLÜM 14
SUÇLULUK DUYGUSU VE UTANÇ

Merak, cehaletin gururlu, istekli ve hevesli bir şekilde itirafıdır.

-Leonard Rubinstein

Masum olmak suçlu olmamaktır. Erdemli olmak suçluluk duyduğun şeyleri düzeltebilmektir.

-William Penn

Eğer insanlar yaptığımız iyiliklerin ardındaki gerçek niyetlerimizi bilseydi, birçok davranışımızdan utanç duyardık.

-François de la Rochefoucauld

Dünyanın ahlaksız olarak nitelediği kitaplar, insanlara kendi utançlarını yansıtan kitaplardır.

-Oscar Wilde

Nedir

Doğruyla yanlış arasındaki farkı hissetmemizi sağlayan vicdanın sesidir.

Ne Değildir

Kendini yeterince cezalandırırsan ödülün kendiliğinden geleceği inancı değildir.

Kendini İfade Etme Biçimi

Affedilme isteği, değerlerimizi gözden geçirmek.

Armağanı

Onuru korumak, özsaygı, düşünce/duygu/davranış uyumu, hatalardan ders almak, yanlışları düzeltme gücüne sahip olmak, taze başlangıç.

Olumsuz Yanı

Kişinin kendisine olan saygısını azaltması ve içindeki kendine yönelik öfkeyi büyütmesidir.

Bastırıldığında

Sürekli suçluluk duygusu, varlığından utanç duymak, acizlik, içe kapanıklık, yeme bozuklukları, cinsel bozukluklar, bağımlılıklar, tırnak yemek.

Patladığında

Utanmazlık, yüzsüzlük, saldırganlık, suçlama, sadizm, gaddarlık, cinsel sapkınlık, psikopat/sosyopat kişilik.

Suçluluk ve utanç duyguları birbirine yakın olmakla birlikte aynı duygu değildir. Suçluluk duygusunun ne olduğunu herkes bilir ama çoğu insana utanç duygusunun ne olduğunu sorsanız çok net bir yanıt alamazsınız. Çoğu insan suçluluk duyduğunu itiraf eder ama utancı itiraf etmek zordur.

UTANÇ: VAROLUŞSAL KUSUR SUÇLULUK: YANLIŞ DAVRANIŞ KUSURU

Suçluluk duygusu itiraf edilmek ister, utanç gizlenmek ister. Derin utanç içinde olan insan terapide bile konuşmaktan çekinir. Gerçek duygularını anlatmak yerine kızgınlıklarından, korkularından, depresyonda olduğundan bahseder. Utanç gizlenmek istediği için, başkalarının utançlarından da gizlenmek, onlarla yüzleşmemek ister. Çünkü kendi varlığı da açığa çıkma riskini taşımaktadır. Sonuç; derin bir yalnızlık duygusu. Kalabalık içinde yalnızlık, ilişkiler içinde yalnızlık, insanlarla birlikte olmaya en çok ihtiyaç duyduğu halde insanlardan kaçarak hissedilen yalnızlık.

Utanç, bir duygudan daha ötedir. Gözlerini yere indirmek, yüzün kızarması gibi fiziksel tepkileri vardır. Başkalarından kaçış ve içe kapanmak gibi belirli davranışları vardır. Utanç, temelde kişinin, kendi varlığının eksik, kusurlu ve değersiz olduğuna dair inancıdır.

En basit tanımıyla utanç, insanın kim olduğuyla kim olması gerektiğine olan inancı arasındaki köprüdür.

Yapmam gerektiği halde yapmadığım, yapmamam gerektiği halde yaptığım bir davranıştan dolayı suçluluk duyarım. Utançta ise özüme duyduğum saygı ve öz-değerim tehdit altındadır.

Sınav öncesi ders çalışmam gerektiği halde sinemaya gittiğim için suçluluk duyabilirim ama bundan utanç duymam. Ama bana “Sinemaya mı gittin?” diye soran anneme yalan söylersem ve kendimi dürüst bir insan olarak tanımlıyorsam bundan hem suçluluk hem de utanç duyarım. Çünkü burada sadece davranışım yanlış değil, aynı zamanda kendime “yalancı” yaftasını da yapıştırmış oluyorum. Bu durumda hem

davranışım hatalıdır, hem de dürüst olduğuma inanmama rağmen beni ben yapan değerlerime ihanet etmiş oluyorum. Değerler insanın öz varlığıyla ilgilidir.

Suçluluk, *davranışımda* yanlış; utanç, *varlığımda* yanlış olduğum duygusudur.

SAĞLIKLI SUÇLULUK DUYGUSU İNSANI DÜRÜSTLEŞTİRİR

Suçluluk duygusu ve utanç kişinin bilincini geliştirmesi, kendisine ve başkalarına karşı dürüstleşmesi, hatalarını telafi etmesi, düşünce, duygu ve davranışlarını bilinçli olarak düzenlemesi için gereken bir duygu enerjisidir. İnsanın bir gruba ait olma ihtiyacı temel bir ihtiyaçtır. Her birimiz seçilmeyi, kabul görmeyi, bir gruba dahil olmayı isteriz. Bu, varoluşumuz için gereklidir. Suçluluk duygusu ve utanç, sosyal bir varlık olarak, ait olduğumuz grup içinde davranışlarımızı sağlıklı bir şekilde denetim altına almamızı sağlar. Suçluluk ve utanç duygusunun rehberliğinde hem ait olma, hem özgün bir birey olma arasındaki dengeyi kurabiliriz. Bu denge olmazsa, o zaman ya ait olma ihtiyacı içinde, kendi özgünlüğümüzden ve biricikliğimizden feragat ederek, başka insanları sürekli memnun etmeye çalışan insan haline geliriz ya da özgün ve özgür olmak adına sosyal ait olma duygusunu hiçe sayarak, utanmazca ve saygısızca davranışlarda bulunarak kendimizi toplumdan soyutlarız.

Utanmak, toplum ya da kendimiz tarafından kabul görmeyen bir davranışın açığa çıkmasından dolayı duyduğumuz sıkıntıdır.

Utangaçlık, attığı her adımda onay görme ihtiyacıdır. Yani had safhada özgüven eksikliği. Utangaç kişi insanlarla bağlantısını koparır ve aşırı boyutta kırılgan olur. Bu insanlara güzel şeyler söylediğinizde bile yüzleri kızarır. Bu kadar "hassasiyet" insanlarla aramıza duvar örer, çekingen veya pısırık biri olarak algılanırız.

Utanç ise utangaçlıktan ötedir. Utanç, zayıflığımızın, zaafımızın, eksikliğimizin, yanlışımızın başkaları tarafından görülmesinin yarattığı duygudur. Hepimiz kabul görmek ve saygı duyulmak istiyoruz. Hem herkes tarafından görülmek

istiyoruz, hem de bazı şeylerin görülmemesini. Ya başkaları bizi yetersiz olarak algılarsa? Ya içimizde gizlediğimiz şeyleri görürse? Ya zayıflıklarımızı keşfederse?

UTANMAKTAN UTANCA DOĞRU

Utanmaktan utanca giden yol kademelidir. Örneğin; yolda yürürken birisi bize pantolonumuzun fermuarının açık olduğunu söylerse utanırız. İşimizi kaybettiğimizde başarısızlık duygusu yaşadığımız için utanç duyarız. Çocukluğumuzda uğradığımız cinsel tacizi ya da anne babamız tarafından değersiz görülme duygusunu içselleştirirsek utanca boğuluruz.

Bilinçaltına bastırılmış değersizlik duygusunun utancının en yaygın olanları, çocuğun cinsiyetinden dolayı kabul görmemesi, kardeşinin kendisinden daha fazla sevildiğine inanması, duygularını ifade etmesine izin verilmemesi, başkalarıyla kıyaslandığı için kendisini yetersiz ve önemsiz hissetmesidir. Bu tür derin utanç duygusu, bizi hayatımız boyunca takip eder.

Utanç, utanma duygusunun ve kendini ansal olarak küçük görmenin ötesinde bir duygudur.

Utanç, gizlediğimiz bir şeyin başkaları tarafından görülmesinin ve aşağılanmış hissetmenin bıçak gibi keskin duygusudur. Doktorun yanında muayene amacıyla soyunduğunda bile birçok insan gizlediği bedeninin görülmesinin utancını yaşayabiliyor.

SAĞLIKLI UTANÇ

Utancın olumlu yanı, saklayacak bir şeyi olmayacak kadar kendimizi geliştirmeye, içimizin ve dışımızın bir olacağı kadar bizi şeffaflaşmaya ve doğal olmaya teşvik etmesidir.

Ödülü insanların kendilerini bize yakın hissetmesidir. Çünkü kendimiz kendimizi yakın hissetmeye başlıyoruz. Utancımızı uzakta tutmak ya da yadsımak yerine ona sahip çıkıyoruz. Workshoplarda bunun aksine şahit olmadık. Yıllarca içlerinde taşıdığı utanç yükünü grupla paylaşarak açığa çıkaran insanlar, grubun saygısını, hayranlığını ve sevgisini kazanıyor, grup üyelerine ilham ve cesaret veriyor. Tıpkı annesinin eteği altında

gizlenip arada bir başını uzatıp görünen ve kaybolan küçük çocuk gibi herkesin hem ilgisini çekiyor hem sevgisini ve şefkatini kazanıyor. Bazı ünlü sanatçılar kendilerine ait sırları, zaafları içtenlikle biyografilerinde yazarlar. Sen onları yargılıyor musun? Cesaretlerinden dolayı hayranlık mı duyuyorsun? Amerikan eski başkanı Gerald Ford'un eşi Betty Ford, ünlü oyuncu Elizabeth Taylor alkolizm ve uyuşturucu ilaç bağımlılığı sorununu toplumla paylaştıklarında birçok kişi için ilham kaynağı oldular. Bugün Betty Ford kliniklerinde tedavi olmuş binlerce eski alkol ve uyuşturucu bağımlısı var.

İnternet'te İtiraf.com siteleri niye bu kadar ilgi görüyor dersiniz? İnsanlar anonim olarak utançlarını ve suçluluk duygularını itiraf ettiklerinde rahatlıyor ve özgürleşiyor. Yıllarca önce işlediği bir cinayeti, vicdan azabına daha fazla dayanamadığı için itiraf eden kişi hapse girmeyi bile utanç ve suçluluk içinde yaşamaya tercih edebiliyor. Bu çok anlaşılır bir şey. Katolik kilisesinde günah çıkarmak diye bilinen itiraf seansları, yine aynı amacı taşıyor. Kendini affederek ya da Tanrı tarafından affedilerek özgürlüğe kavuşmak.

Utancın emdiği enerji açığa çıktığında kişi güçleniyor. Yıllarca utanca bağımlı kalmış, hapsolmuş enerji özgürleşerek artık hayatımızda değişiklik yapabilmemiz için gereken güç olarak bize yaratıcı boyutta hizmet ediyor. Sağlıklı utanç, iradeyi geliştirir. Sağlıklı utanç, bize gerektiği yerde uyumlu olmayı, gerektiği yerde karşı çıkabilme gücünü kazandırır. Ait olma ihtiyacıyla uyumlu oluruz, özgün olma ihtiyacıyla karşı çıkarız. Ait olma ihtiyacıyla yolda yürürken açıldığını fark ettiğimiz pantolonumuzun herkesinki gibi kapalı olmasını isteriz ve fermuarımızı çekeriz. Bize cinsel tacizde bulunan babamızın, amcamızın, patronumuzun utancını, karşı çıkarak kendisine iade ederiz ve böylece sınırlarımızı güçlendiririz. Ait olma ihtiyacıyla toplum içinde burnumuzu karıştırmaktan, yere tükürmekten utanırız, kendimize saygı duymak ve eleştirilmemek ihtiyacıyla söz verdiğimiz tarihte tezimizi tamamlar ve teslim ederiz, borçlarımızı öderiz, yalana başvurmayız.

Gerçek suçluluk duygusu, yanlış yapılan bir davranıştan kaynaklanır. Bu duygu, bizim iyiliğimizin bekçisidir.

Suçluluk ve utanç sağlıklı kullanıldığında bize sorumluluk duygusunu kazandırır. Suçluluk duygusu ve utanç, özgüvene giden yolun mihenk taşlarıdır.

BU DEĞERLER KİME AİT?

Zehirli suçluluk duygusu, korku ve endişeye karşı bir savunmadır. Sevgilimle öpüşmekten hoşlandığım için onunla öpüşmekten suçluluk duymam ama babama yakalanırsam duyduğum suçluluk duygusu korku ve endişe taşır. Çünkü burada kendi değerlerimi değil, babamın değerlerini ihlal etmem söz konusudur. Burada suçluluk duygusu "yanlış" davranışımı düzeltmeye değil, babama yakalanmamak için beni planlar yapmaya iter. Çünkü işlediğim "suçu" tekrar edeceğimi bilirim.

Gerçek utanç duygusu derin bir pişmanlık içerir. Zehirli utanç duygusu, özellikle çocukluk döneminde başkalarının kendi sağlıksız değerleriyle bizi yargılamasıyla oluşur.

Geçmişten gelen, bilinçaltına gömülmüş suçluluk duyguları ve utanç kişiyi uygun olmayan davranışlara, bağımlılıklara ve sonu gelmeyen kendini cezalandırmalara iter.

Suçluluk duygusu ve utanç sahip olduğumuz ya da sahip olduğumuzu *sandığımız* değerlerin kendimiz tarafından ihlalidir. Burada çok önemli bir ayrım var.

Bu değerler gerçekten bana mı ait? Yoksa ailenin, toplumun, çevrenin bana empoze ettiği değerler mi? Çoğu insan, inandığı ve savunduğu değerleri nereden edindiğini sorgulamıyor, değerlerinin kime ait olduğunun ayrımını yapmıyor. Oysa bu ayrım gelişim ve kendini tanımak açısından çok önemli.

Eğer gerçekten içselleştirdiğim, bana ait, özüme ait değerleri ihlal ettiysem, suçluluk duyarak davranışımı düzeltirim. Bu da benim değerlilik ve yeterlilik duygumu geliştirir. Örneğin; bir dükkanda bana verilen paranın üstü, almam gerekenden fazlaysa ve bunu bilerek almışsam, bu davranışımdan suçluluk duyarım. Dükkana dönüp fazla parayı iade edersem, kendimi

iyi ve değerli hissederim. Çünkü doğru olanı yapmışımdır. Burada vicdanım beni doğru davranışa yönlendirmiştir. Bir dükkanda bir şey çalarken yakalandığımda ise suçluluk duygusundan öte utanç duyarım, yer yarılsa da yerin dibine girsem diye düşünürüm. Derin pişmanlıktan kaynaklanan bu tür utanç sağlıklıdır.

İnsanın özgüvenini ve değerlilik duygusunu aşağı çeken suçluluk duygusu ve utanç, bize anne/baba, toplum, okul, din tarafından empoze edilmiş, aslında özümüze ait olmayan değerlere uygun yaşamadığımızda oluşur. Örneğin, insan doğasının harikulade bir ifadesi olan cinsellikle ilgili tabular yüzünden, sevdiğiyle yaşadığı cinsellikten dolayı suçluluk ve utanç duyan insanların sayısı ne çoktur.

Burada kişi kendisine ait gerçek değerleri değil, toplumun onu şartladığı değerleri ihlal ediyor, sadece kötü davrandığını düşünmüyor, kendisinin kötü biri olduğu utancını da yaşıyordur. Bu tür zehirli utanç, derinlere işlemiş suçluluk duygusudur. Kökeni genellikle çocukluk dönemine dayanır.

Bir tanıdığım, ramazanda oruç tutmadığı için suçluluk duyuyor ama her sene tutmamaya da devam ediyordu. Ona niye hem suçluluk duyuyorsun hem de oruç tutmamaya devam ediyorsun diye sorduğumda irkildiğini hatırlıyorum. Dindar bir aileden geliyordu, çocukluk döneminde, oruç tutmayanların cehenneme gideceği ona sıkça söylenmişti; ama üniversite yıllarında dinle ilgili fikirleri değişmişti. Fikirler değişse de çocukluğa ait duygular sorgulanmadığı takdirde kişi kolay değişmez. Anne babasının yanında olduğunda oruç tutuyormuş gibi davranıyor ama aslında tutmuyordu. Bu iki yüzlü davranışından dolayı da kendine karşı utanç, anne babasına karşı suçluluk duyuyordu. Bu suçluluk duygusu, onun kendine olan saygısını aşağıya çekiyordu. Çünkü kendi gerçek değerleri ile ailesinin ona empoze ettiği değerler arasında çelişki yaşıyordu. Kendi değerlerine uymadığı için oruç tutmuyor, tutmaması ailesinin değerlerine uymadığı için de suçluluk duyuyordu.

Empoze edilen değerlere uygun yaşamak uğruna kendi değerlerimizi feda etmek, insan acılarının ve mutsuzluğunun temel nedenlerinden biridir.

Hata yapmadan yaşamak mümkün değil. Eğer yaşıyorsak hata yapacağız. Yaşam deneyimini ancak böyle kazanırız. Sağlıklı insan hata yaparak öğrenir daha az hata yapmayı. Gelişim, hata yapmaktan korkmamakla mümkün. Hiçbir şey yapmazsan, ot gibi yaşarsan hiç hata yapmazsın. Tabii buna yaşamak denirse. O zaman da yaşamın kendisi bir hatadır.

Gelişim, hatalardan ders çıkarmak ve yeni hatalara açık olmaktır.

UTANCA BOĞULMAK

Utanç duymanın zıddı utanmaz olmaktır. Utanmaz olmak, bir insanla ilgili söylenebilecek bir iltifat olmadığına göre, utanç duymak sağlıklı kullanıldığında pişmanlık duygusunu harekete geçirir. Suçluluk duygusu ve utanç, bizi suçluluk duyacak ve utanılacak bir şey yapmadan önce durdurduğunda bu duyguları yerinde kullanmış oluruz ve pişmanlık duyacağımız bir şeyi yapmamaya özen gösteririz. Vicdanımızı harekete geçiren bu duygular, dürüst olmamızın ve kalabilmemizin harika yardımcılarıdır.

Utanç duymak doğal bir duygudur. Ama çoğumuz bu doğal duyguyla bağlantımızı kopardık. Bu duygu bize “yaptığın şeyden utanç duymalısın” diye bebeklikten itibaren bir hakaret, bir ceza olarak empoze edildiği için, utanç duymaktan utanır hale geldik. Yetişkinler, çocuklara kendi doğrularını, kendi realitelerini, kendi korkularını suçluluk ve utanç duyurmak yoluyla empoze ediyor ve baskı uyguluyorlar. “İyi kızlar böyle yapmaz. Ayıp sana”, “Erkekler ağlamaz. Ayıp sana” gibi manipülasyonlarla çocukların doğal duygularına ve davranışlarına yasaklar getiriyorlar.

Özellikle başkalarının önünde değerlilik ve yeterlilik konusunda mahcup düştüğümüzde ve düşürüldüğümüzde utanç duyarız. Burada varlığımıza, benliğimize yönelik bir

saldırı vardır. Sen değersizsin, sen yetersizsin mesajı yıkıcı bir mesajdır.

İşte birkaç örnek:

Bir çocuk, ilkokulda arkadaşına çocukların nasıl doğduğunu anlattığı için, öğretmeni tarafından azarlanarak, terbiyesiz bir çocuk olduğu için sınıfta ders boyunca tek ayak üzerine durduruluyor. Üstelik öğretmeni çocuğu dindar anne babasına şikayet ederek, evde yeniden cezalandırılmasını sağlıyor.

Mastürbasyon yaparken odasında annesi tarafından yakalanan çocuk, kızgın maşayla eli yakılarak cezalandırılıyor ve Tanrının onu cehenneme göndereceği söyleniyor. Çocuk artık bir yetişkin olmasına rağmen hala cinsel arzularından dolayı suçluluk duyuyor.

Dört yaşındaki çocuk, altını ıslattığı için ailesi tarafından pipisi sıkılarak cezalandırılıyor ve aşağılanıyor.

Kendinden büyük çocuklar tarafından dayak yiyen ilkokul öğrencisi erkek çocuk, babası tarafından "kız gibi" olmakla suçlanıyor.

Sınavda düşük not alan çocuk, ablası kadar başarılı olmadığı için suçlanıyor.

Bütün maharetini kullanarak, ailesine makarna yapan on yaşındaki kız, makarnanın ne kadar kötü olduğu konusunda aile üyeleri ve akrabaları tarafından yemek masasında alaya alınarak, ona çok beceriksiz bir kız olduğu söyleniyor.

Göğüslerinin iriliği nedeniyle alay edilen genç kız, nihayet dar bir buluz giymeye cesaret ettiğinde, önce babası, sonra sınıfındaki erkekler tarafından "orospu" olmakla suçlanıyor ve alay ediliyor. Erkekler onun göğsüne bütün gün "kaza" ile "çarpıyorlar". Kız daha sonra aşırı kilo alarak, bedeninin bütününü göğüslerinin büyüklüğüyle uyumlu hale getiriyor. Artık bedeninden tümüyle utanç duyuyor.

UTANÇ, İÇSELLEŞMİŞ DEĞERSİZLİK DUYGUSUDUR

Utanç, adım adım içselleşerek, çocuk tarafından benimsenir. Utanç duymak, utanca boğulmaya dönüşür. Kişi kendi

varlığından utanç duymaya başlar. “Ben varlığımdan utanç duyacak kadar değersiz biriyim.”

Utanç, suçluluk duygusunun “yanlış yaptım”dan çıkarak, “ben yanlışım”a dönüşmesidir. Utançla, bize ait olmayan değerlerle, kendimizi yargılayarak, kendimizin acımasız gardiyanı haline geliriz.

Utancın kökeni daima çocukluk döneminde oluşur.

Gerçek utanç kişiyi geliştirirken, empoze edilmiş utanç, kişiyi sürekli utanç duyulacak şeyi yapmaya iter.

Bu, kişinin kendisini kötü, hatta iğrenç bulduğu şeyi yaparak cezalandırması, ne kadar değersiz bir insan olduğunu kendisine kanıtlamasıdır. Yani kişinin kendisine verdiği müebbet hapis cezası.

Utancı terbiye etme metodu olarak kullanan ebeveynlerin çocukları, yetişkin olduklarında da aynı yöntemi kendi çocuklarına ve istediklerini elde etmek için çevrelerine uyguluyorlar. Çocuk eğitimi adına kullanılan dayak, utancın şiddet yoluyla sunumudur.

Utanca boğulmuş insan verdiği sözleri tutmaz, kendine iyi bakmaz, sağlığını korumaz, hayır demekte zorlanır ve hayır dediği için kendisini suçlu hisseder. Kimi zaman aciz, kimi zaman saldırgan davranır. Kendisini iyi ve güzel şeylere layık görmediği için karşısına çıkan olanakları da sabote eder. Bedenini sevmez ve kusur bulur. Aneroksi, bulemi, kilolu olmak gibi yeme bozuklukları yaşar. Ya bedenini tümüyle ihmal eder ya bedensel görünümüyle aşırı meşgul olur.

Utanç ve suçluluk duygusu tahammül edilmez hale geldiğinde kişi bu duyguları, (aşırı yemek, içmek, ilaç, uyuşturucu, aşırı para harcamak, işkoliklik vb.) bağımlılık yapan maddelerle ya da aktivitelerle uyuşturmaya çalışır. Ama bunlar da bir süre sonra yetmez ve kişi duygularıyla bağlantıyı keser. Büyük suçlar işleyip kötülükler yapıp bu yaptıklarından vicdanları bile sızlamayan insanların geldiği noktadır bu. Vicdanla irtibat kesilmiştir. Öz-nefretin de, gaddarlığın da altında reddedilmiş yoğun utanç vardır.

UTANCA BOĞULMUŞ İNSAN NASIL DÜŞÜNÜR?

Utanca boğulmuş insanın düşünce yapısı, gerçekleri çarpıtır.

1. *Ya hep ya hiç düşüncesi:* Hayat siyah ve beyazdan ibarettir. Performansın mükemmel değilse, o zaman tümüyle başarısız birisin. Bir hiçsin.

2. *Genelleme:* Tek bir olumsuz olay bile sonsuza dek olumsuzluk anlamına gelir.

3. *Mental filtre:* Olumsuz bir detay bile, bütün vizyonun ve realitenin kararmasına yeter. Tıpkı suya düşen bir damla boyanın suyun tümünün rengini değiştirmesi gibi.

4. *Olumluyu yok saymak:* Bir nedenle ya da diğeriyle olumlu deneyimler reddedilir. Onlar sayılmaz. Çünkü negatif inancın gerçekliği ancak günlük yaşamın sunduğu olumlu deneyimler yok sayılarak korunabilir.

5. *Hemen kesin yargılara varmak:* Yargıyı destekleyecek kesin veriler olmamasına rağmen, hemen kesin ve olumsuz yorumlar yapılır.

a) *Zihin okuma:* Birisinin olumsuz yaklaştığından, onun kendinle ilgili olumsuz düşündüğünden eminsindir. Gerçeği araştırmaya bile gerek yoktur. Gerçek senin emin olduğun gibidir.

b) *Falcılık yapmak:* Her şeyin nasıl olsa kötü sonuçlanacağını biliyorsun. Bu tahmininin de kesin bir gerçek olduğuna inanırsın.

c) *Büyütmek ya da minimize etmek:* Birisinin başarısını ya da kendinin yaptığı bir hatayı gözünde büyütür, büyütür, devasa hale getirirsin. Ya da kendi olumlu özelliklerin mini minnacık hale gelir, başkalarının benzer hatalarına ise mazeretler bulursun ve önemsemezsin. Sürekli kendi aleyhine çalışan bir ajan gibi davranırsın.

d) *Duygusal mantık yürütmek:* Olumsuz duygularının gerçekleri yansıttığını varsayarsın. Böyle hissediyorum, öyleyse bu doğru olmalı.

e) *"Meli, malı" cümleleri kullanmak:* Kendini olumsuz şekilde motive edeceğine inanırsın. Sanki bir şeyi yapabilmen için

kırbaca ya da cezalandırılmaya ihtiyaç duyarsın. Bunun duygusal sonucu kendine yöneldiğinde suçluluk duygusu ve utançtır. Başkalarına ise kızgınlık, öfke ve suçlama olarak yansır.

f) *Etiketlemek:* Bu, genellemenin aşırı şeklidir. "Hata yaptım", "ben hatayım"a dönüşür. Birisinin hatalı davranışı onu "hiçbir işe yaramaz Tanrının cezası" insana dönüştürür.

g) *Dünyanın merkezinde olmak:* Tüm kötü olaylar senin başına geliyordur, seninle pek ilgisi olmayan olayların bile suçlusu sen olursun. Güçsüzlük ve kendi hayatını yönetememek, başkalarının hayatını kontrol etme tutkusuna dönüşebilir. Sürekli suçluluk duymak ve başkalarını suçlama arasında gidip gelirsin. Kendini suçlamak, tıpkı başkalarını suçlamak gibi deneyiminin sorumluluğunu almaktan seni, daha doğrusu sen sandığın egonu korur.

Kendini suçlamak, sorumluluk almakla aynı şey değildir.

Özellikle spiritüel arayış içindeki insanların düştüğü tuzaklardan biri budur. Kendi deneyimlerinin sorumlusunun kendileri olduğunu öğrendiklerinde, bu kez başkalarını suçlamak yerine kendilerini suçlamaya başlarlar. Sonuç: yine kendini reddetme. Bu da ruhsal gelişimi engeller ve insanı kısırdöngü içine sokar.

Başkasını suçlamak istediğimizde suçluluk duygusu başlar. Başkasını suçlayarak kalıcı rahatlık sağlanması ve sorumluluktan özgürleşmek mümkün değildir. Başka çıkış yolu bulamayan duygu, bu kez kendine dönerek suçluluk duygusuna dönüşür.

Başkasına yönelik duyguların kendine dönmesi, her duygu için geçerlidir. Sevgi için de kızgınlık için de.

Örneğin; çocuk anne baba tarafından sevildiğini hissetmiyorsa, sevilmeye layık olmadığı için suçluluk duyar. "Bu benim hatam" inancı aktive olmuştur. Çocuk sevilmediği için öfke duyar ve anne babasını suçlamak ister. Ama bu da varoluşu için tehlikelidir. Çünkü bakımına ve sevgisine muhtaç olduğu anne babasını kızdırabilir ve yaşam desteklerini kendisinden çekebilir. Bunu göze alamayan çocuk, suçlamayı

kendisine yönlendirir. Suçluluk duygusu daha da artar. Sevilmeye layık olmadığına dair inancı gittikçe büyür ve bundan utanç duyar. Çünkü değersiz olmak, sevilmeye layık olmamak utanç vericidir. İşte adım adım utanca boğulmaya giden yol.

Kendini suçlamak konusunda belki de en önemli farkındalık, birisini suçladığımızda özgünlüğümüzden ve gücümüzden vazgeçtiğimizi anlamamızdır. Eğer bizim duygularımızdan başkası sorumluysa, biz o kişinin esareti altına gireriz. Kendi hayatımızı belirleme gücünden yoksun kalırız. Çünkü nasıl hissedeceğimizi biz değil, başkaları belirleme gücüne sahiptir. Suçlayarak geçici olarak bir sorumluluktan kurtulmak için ödenen bu bedel çok fazla değil mi? Suçlamayla giden güç, sorumluluk almakla kazanılır. Öz sorumluluk almak, başkalarına teslim ettiğimiz gücü geriye alarak, kendi kaderimizi kendimizin tayin ettiği anlamına gelir. Artık kurban değil, yaşam gemimizin kaptanı oluruz.

SAĞLIKLI SUÇLULUĞUN ÖDÜLÜ ZEHİRLİ SUÇLULUĞUN BEDELİ

Sağlıklı suçluluk duygusu ile sebep olduğumuz incinmelerden dolayı özür dileriz ve davranışımızı düzeltme yolunda adım atarız. Suçluluk duygusu olmasaydı hayatımızı şekillendiren kendimize ve başkalarına verdiğimiz sözleri tutma sorumluluğunu da üstlenmemiz zorlaşırdı.

Sağlıklı suçluluk duygusu öz farkındalığımızı artırır, sorunları çözmemize yardım eder, ilişkilerimizi geliştirir, değerlilik duygumuzu artırır ve ruhsal olarak bizi geliştirir.

Zehirli suçluluk duygusu bizi bir kısır döngü içinde tutsak kılar, bir hatanın bedelini tekrar tekrar ödetmeye çalışır, sürekli olarak kendi değersizlik duygumuzu bize hatırlatır ve gittikçe kendimizi daha da değersiz görmeye başlarız. Çünkü suçun olduğu yerde daima ceza vardır.

Sağlıklı suçluluk duygusu yapılan yanlış davranışı hata olarak görür ve hatayı telafi etmeye çalışır.

Zehirli suçluluk duygusu hatayı bir suç olarak görür ve kişi aynı suçtan dolayı kendisini tekrar tekrar cezalandırır. Zehirli suçluluk duygusunun olduğu yerde, insan sadece kendisini değil, etrafını da suçlamaya başlar. Gittikçe içe doğru gömülen suçluluk duygusu artık kişinin lanetine dönüşür. Kendini lanetleme, kişiyi suçluluk duygusunun pençesinde kıvrandırır. Değersizlik duygusu insanın enerjisini emer, yaşam coşkusunu çalar.

Suçluluk duygusu içinde kendini lanetlemiş kişi, suçluluk duymaması gereken şeylerden bile suçluluk duyar.

Bir genç kız işyerinde bir arkadaşının çantasından çalınan cüzdan için bile suçluluk duyduğunu söylüyor. Cüzdan aranırken sanki kendisinin hırsızlıkla suçlandığını düşünüyor. Ona kimse böyle bir imada bulunmamış olsa da, o kendisinin bu konuda suçsuz olduğunu kanıtlamaya çalıştıkça şüpheleri üzerine çekmeye başlıyor.

Bir erkek, son on iki yıldır hiç yıllık izin kullanmamasına rağmen, ilk kez hakkı olan izni kullanmaya kalktığında tatilde suçluluk duygusundan kıvranıyor. Herkes bu sıcakta işyerinde çalışırken onun tatil yapmaya ne hakkı var? Onsuz işler nasıl dönecek? Ya ona ihtiyaç duyarlarsa? Daha da vahimi ya yokluğunu fark bile etmezlerse?

Bir kadın, arada bir kendine, sadece kendine zaman ayırmaya kalktığında bunun bencillik olduğunu düşünerek suçluluk duyuyor. Onun bakması gereken annesi, kocası, çocukları var. Kendine zaman ayırmaya hakkı olabilir mi hiç? O kendini nasıl değerli görüp de kendine zaman ayırabilir? Tabii, insan sadece değer verdiği kişiler için zaman ayırır. Kendisi değerli değil ki kendisine zaman ayırsın. Herkes ondan daha değerli.

SALDIRGAN SUÇLULUK KÖPEĞİ

Zehirli suçluluk duygusu insanın peşine takılarak onu her yerde takip eden ısırmaya hazır bir köpek gibidir. Köpek üzerine doğru geldiğinde, sana saldırmasını önlemek için önüne yiyecek bir şeyler atarsın; küçük başarılar, yerine getirdiğin görevler, tamamlanmış işler. Bunlarla köpeği bir süre

oyalayarak sana saldırmasını engellersin. Ama suçluluk duygusu doymak bilmez. Ona barış için ne sunarsan sun, peşini bırakmaya niyeti yoktur. O senin kendini oyalama ve kandırma çabalarınla beslenir.

Zehirli suçluluk duygusunun yok ediciliği hayatımızı terörize etme gücünden kaynaklanır.

Zehirli suçluluk duygusunun göstergeleri vardır. En yaygın olanları, sürekli meşguliyet, "meli, malı" ile biten sözcükleri sıkça kullanmak, mükemmeliyetçilik ve eleştiri kaldıramamaktır.

SÜREKLİ MEŞGULİYET

Bu tür suçluluk duygusunun en karakteristik özelliği kendimizi sürekli meşgul etme çabasıdır. Günler görev ve başkalarına karşı sorumluluklarla, sürekli meşguliyetlerle doludur. Sürekli çok meşgul olduğundan şikayet edersin. Kendine ayıracak zamanın yoktur. Ama herkesin yardımına koşmak senin görevindir. İnsanlara "hayır" demekte zorlanırsın. Hayır diyebilsen bile kendini suçlu hissedersin. Başkalarının taleplerini reddetmek için ne gibi bir kriter kullanabilirsin? Hiçbir kriter, insanların hizmetine kendini sunmamanın mazereti olmaya yetmez. İnsanların talepleri de bitmez. Ancak soğuk algınlığı, baş ağrısı, migren ve aşırı yorgunluk gibi hastalıklar esnasında insanlara "istemeden" hayır diyebilirsin. Çünkü hastalık mazereti geçerli ve kabul gören bir mazerettir.

İnsanların bizi onaylamaması, onların sevgilerini kaybetme korkusu dayanılmazdır. Başkalarının beklentilerini karşılayarak sevileceğimize, dolayısıyla değerli olacağımıza inanırız. Toplumun onayladığı "iyi insan" olma uğruna uyumlu, sıradan nevrotik bir insan olarak sürdürürüz hayatımızı.

Ne vahim bir durum. Ne büyük bir bedel.

Bir arkadaşımın tanıdığı, uzun zamandır eğitimlere gelmek istediğini söylüyor. Ama hep değişik mazeretler nedeniyle bir türlü gelemiyor. Son mazereti de evinin dağınıklığı; önce evini düzene sokmak istemesi. Evini bir toparlasın gelecek.

Gerçekten gelmek istediğine beni ikna etmeye çalışıyor. Başkasını ikna etme çabası kişinin kendisini ikna etme çabasıdır. O, kendisine söylediği yalana kendisini inandırmaya çalışıyor. Esas korkusu kendisiyle yüzleşmek. Evinin dağınıklığının iç dünyasının karmaşasını yansıttığını söylesem bile anlayabileceğini sanmıyorum. Onun evinden, işinden, kocasından, çocuğundan sıra bulup da eğitimlere geleceğine inanmıyorum. İnsanlara kendilerine rağmen yardım edemezsin. Bu kadının maddi sorunu yok, sadece kendine ayıracak zamanı yok.

Zehirli suçluluk duygusu çözüm değil mazeret üretir.

“MELİ, MALI” İLE BİTEN SÖZCÜKLERİ SIKÇA KULLANMAK

Zehirli suçluluk duygusunun göstergelerinden biri konuşmalarımızda ne kadar sık “meli, malı, zorundayım” gibi kelimeleri kullandığımızdır. Bir şeyi neden yapmalıyım, neden yapmamalıyım, neden şunu yapmak zorundayım? Bu zorunlulukların kaynağını sorgulamayız bile.

Yetersiz olduğumuzu hissettiğimiz için sıkça özür dileriz konuşmalarımızda. Cömertçe davranışlarımız bile özür ambalaj kağıdına sarılı olarak gelir. Arkadaşımıza doğum günü hediyesi verirken söze “Sana layık değil ama..” diye başlarız. Peki layık değilse o zaman niye veriyorsun o hediyeyi? Tabii çoğu insan bu sözü kibarlık olsun diye söylediğini savunur. Ama söze böyle başlamayan insanlar da var. Bu hediyeyi sana beğendiğim ve beğeneceğini düşündüğüm için veriyorum.

Kibar kelimesinin kökeni kibirle bağlantılıdır. Kibir de aşağılık duygusunun, üstünlük duygusu olarak ifadesidir. Üstünlük ve aşağılık duyguları bir paranın iki yüzü gibidir. Her an birbirine dönüşebilir. Kimi zaman yazı kimi zaman tura. Üstünlük/aşağılık duygusunun kökeninde suçluluk duygusunun yol açtığı yoğun değersizlik duygusu vardır.

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Suçluluk duygusunun bir başka göstergesi de mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik, birçok insan tarafından erdemmiş gibi bir övünme yolu olarak kullanılır.

“Ben mükemmeliyetçi bir insanım.” Birisinin mükemmeliyetçi olduğunu söylemek genellikle iltifat olarak algılanır. Ona çok yüksek standartları olduğunu, daha azına razı olmayacak kadar özenli olduğunu, hayatta her şeyin sadece en iyisini talep ettiğini söylemiş olursun.

Mükemmeliyetçilik bağımlılığı ne yazık ki ne pahasına olursa olsun başarı odaklı iş ortamında destek bulur. Tıpkı mükemmeliyetçilik gibi işkolizm de aynı ortamda alkışlanır.

Gerçekte mükemmeliyetçilik, suçluluk duygusundan kaynaklanan, yaşam hazzını, hayatın zevkini bizden çalan bir dürtüdür. Her şeyi en doğru şekilde yapma tutkusu, insanın kendi sınırlarını bilmemesinden, sınırlarını reddetmesinden kaynaklanır.

İşini iyi yapıp yapmadığını gösteren iç pusula çalışmaz mükemmeliyetçilerde. O, sürekli dışarıdan onay almak zorundadır. Yaptığı işi başkalarının beğenmemesinden dolayı kendisini böylesine cezalandırarak öfke duyması aslında yaptığı işten zevk almamasından, haz duymamasından kaynaklanır. Suçluluk duygusu, acılardan zevk almayı getirir. Mükemmeliyetçi kişi kendisinden gurur duymakta, yaşamı kutlamakta, sahip olduğunun değerini bilmekte zorlanır. O, şükran duygusunu bilmez.

ELEŞTİRİ KALDIRAMAMAK

Eleştiri kaldıramamak, suçluluk duygusu kaynaklı değersizlik duygusunun göstergelerinden biridir. Yaptığın işi ofisindeki kırk kişinin beğendiğini, iki kişinin beğenmediğini düşün. O iki kişiye takılıp kalır mısın? O iki kişiye kızar mısın? Seni kıskandıkları sana düşmanlıkları olduğunu düşünür müsün? Onlara aslında işini ne kadar başarılı bir şekilde yaptığını kanıtlamaya çalışır mısın? Herkes seni daima beğenmek onaylamak sevmek takdir etmek zorunda mı? Herkesin bizi sevmesini, onaylamasını, kabul etmesini beklemek gerçekdışı bir beklentidir.

Zehirli suçluluk duygusu, zincirleme mektuplar gibidir. Hani, “Bu mektubu bir hafta içinde yedi kişiye göndermezsen başına

kötü şeyler gelecek" türü İnternet'ten gelen mektuplar var ya. Suçluluk duygusu tıpkı yemek bağımlılığı gibi asla doymak bilmez. Onu sürekli yeni suçluluk duygularıyla beslemek zorunda kalırsın.

İÇİMİZDEKİ SES: VİCDANIN SESİ

Hepimizin içinde bize yol gösteren sesler vardır. Bu ses, patolojik boyutta hasta insanlarda onlara korkunç şeyler yaptırabilir. Kimine cinler, kimine şeytan, kimine İsa gibi dinsel figürlerin sesi olarak gelen bu sesler bu derin utanca boğulmuş hasta insanları cinayet işlemeye bile zorlar. Utanç derinleştikçe, vicdan ortadan kalkar ve geride kalan negatif egonun hastalıklı sesidir.

Kimi ses, zehirli suçluluk duygusunun sesidir. İçimizdeki yargılayıcı ebeveyn sesi. Bu ses bizi sürekli eleştirir, aşağılar, yetersiz ve değersiz olduğumuzu söyler.

Ama gerçek vicdanın yol gösterici sesini ancak sağlıklı suçluluk duygusunun olduğu yerde duyabiliriz. Vicdanın sesi hem konuşmasını hem dinlemesini bilir. Onun sesini dinledikçe daha sağlıklı seçimler yaparız. Onun sesi, bize başkalarına karşı duyduğumuz sorumluluğun sınırlarını da belirler.

SAĞLIKLI SUÇLULUK DUYGUSU SOSYAL BİR DUYGUDUR

Suçluluk duygusu ait olma duygusunun bedelidir. İş hayatında da, sevgi ilişkilerinde de hayatımıza anlam kazandırmak ve haz almak için güven sınırlarımızı başkalarıyla birleştiririz. Bazen bu güven sınırlarını ihlal ettiğimizde ise suçluluk duyarız. Verdiğimiz sözleri tutmadığımızda, bizden destek istediği halde desteğimizi vermediğimiz (ve sevdiğimizi söylediğimiz) insanlarla ilişkilerimizde suçluluk duyarız. Sevdiğimiz insanları incittiğimizde, onlara özensiz ve saygısız davrandığımızda suçluluk duyarız. Bu duygu bizi özür dilemeye ve hatayı tekrar etmemeye teşvik eder. Çünkü kendimizin en iyi versiyonu olarak davranmadığımızı biliriz. Gerçek suçluluk duygusu yürekte yerleşir. Yüreği iyileştirmek gerekir. Kendimize karşı da özensiz davrandığımızda,

kendimize verdiğimiz sözleri tutmadığımızda yine suçluluk duyarız. Çünkü kendimize verdiğimiz sözü tutmadığımızı kimse bilmese bile biz biliyoruz. Bunun bedeli de kendimize duyduğumuz saygının ve güvenin azalmasıdır. Suçluluk duygusu ait olma duygusunun bedelidir demiştik. Kendimize yaptığımız yanlışlarla da, onları düzeltmezsek adım adım kendi özümüzden uzaklaşır, kendimize yabancılaşırız.

"Dürüst insanı aldatamazsın" sözü, bu duygunun işlevini özetler. Aslında eğer kendini dürüst olarak tanımlıyorsan ve yine de aldatıldığını söylüyorsan, dürüstlüğün konusunda kendine karşı dürüst ol lütfen. Kendimizi veya başkalarını aldattığımız ölçüde aldatılırız. Güvenilir olduğumuz ölçüde güven duyarız. Bu nedenle suçluluk duygusu bizi dürüstleştiren ve güvenilir olmaya teşvik eden bir duygudur.

Özetle; sevdiğimiz birini incittiğimizde veya kendi değerlerimize aykırı davrandığımızda sağlıklı suçluluk duyarız.

SAĞLIKLI SUÇLULUK DUYGUSUNUN BEŞ KARAKTERİSTİK ÖZELLİĞİ

1. Suçluluk duygusu, bir şeyde yanlış davrandığımın farkındalığı ve alarmıdır. (Heeey, bu davranışın yanlıştı.)
2. Önemli bir ilişkinin zedelendiğini fark ederim. Bu önemli ilişki bir başka kişiyle veya kendi en derin değerlerimle olabilir. (Onu kırdım veya bana hiç yakışmayacak şekilde davrandım.)
3. Davranışımın sorumluluğunu kabul ederim. (Bu davranışım hatalıydı.)
4. Bu kabullenme, beni harekete geçmeye teşvik eder. Amaç zedelenen ilişkiyi tamir etmek, zedelenen bağları yeniden güçlendirmektir. (Senden özür diliyorum. Kendimden özür diliyorum. Tanrıdan özür diliyorum. Bağışlanmak istiyorum. Beni affet. Kendimi affediyorum.)
5. Hatalarımdan ders çıkarır ve bunu bireysel gelişim haneme yazarım. Hatalarımın benim öğretmenim olduğunu bilirim.

UTANCI İYİLEŞTİRMEK BİR KENDİNİ TANIMA YOLCULUĞUDUR

Empoze edilmiş utancın üstesinden gelmek ve kendi öz değerlerinin farkında olmak, derin bir kendini tanıma yolculuğudur. Bu, kendi kendine olan bir şey değil. Yoğun emek ve çaba, yoğun kendini affediş gerektiren bir süreç. Empoze utançlar yüzünden, kendi hayatını zehir ettiğin için gerekiyor bu affediş.

Zehirli utançtan özgürleşmenin, kendini dönüştürmenin ilk basamağı onu suçluluk duygusuna çevirmektir. Çünkü utanç, kişinin varlığına; suçluluk duygusu, yaptığına yöneliktir. Ben varlığımı değiştiremem ama davranışlarımı değiştirebilirim. Suçluluk duygusundan özgürleşmek, yine derin bir iç hesaplaşmayla kendi doğrularımı/yanlışlarımı tespit etmeyi gerektiriyor. Başkalarının empoze ettiği utanç mesajlarını elemekle onların bağladığı enerji de açığa çıkar. Bu ortaya çıkan enerjiyi, kendi varlığının, kendi ruhunun değerlerini anlamak için kullandığında, içsesini işitmen de kolaylaşır, sezgilerin güçlenir, farkındalığın gelişir. Hem kendine, hem başkalarına duyduğun saygı artar.

Onurlu olmak, kendinin ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi bilmektir.

Sağlıklı suçluluk ve utanç duygusunu yaratmadan özsaygımızı yeniden kazanmak mümkün değildir. Ne şatafatlı unvanlar, ne maddi zenginlik, ne marka giysiler, ne de lüks arabalar derinlere işlemiş sağlıksız utancın üstünü örtebilir.

Utancımızdan ve suçluluk duygumuzdan özgürleşmek için kendimizi ve başkalarını affetmek şarttır. Affetmek bizi özgürleştirir. İçinde affetmenin olmadığı bir ruhsal gelişim mümkün değildir.

BÖLÜM 15
AFFETMEK NEDİR?

Kim var ki bu dünyada birilerini kırmamış, birileri tarafından kırılmamış olsun.

Hepimiz birileri tarafından incitildik, hepimiz birilerini incittik. Kızdık, içerledik, öfkelendik, darıldık, küstük, nefret ettik. Daha dün görüştüğüm biri artık suçluluk duymaktan yorulduğunu, kendisini affetmeye ihtiyaç duyduğunu söylüyordu. Ama bunu nasıl yapacağını bilmediği için ona yol göstermemi istiyordu. Bir başka kişi ise ona böylesine kötülükler yapan babasını asla affetmeyeceğini söylüyordu.

İçinde anne babana, kardeşlerine, bazı akrabalarına, iş arkadaşlarına, eşine duyduğun kızgınlık, öfke, içerleme, intikam alma gibi duygular var mı? Bu insanlarla konuşmayı, görüşmeyi reddediyor musun? Ya da en iyi haliyle görevlerini yapmakla sınırlı tuttuğun ilişkilerini katlanarak mı sürdürüyorsun?

Çocukluğunda sana davranıldığı gibi çocuklarına davranmayacağına söz verdiğin halde, şimdi kendini onlara bağırırken, vururken, dırdır ederken yakalıyor musun? Onlara, bir zamanlar sana söylenmiş ve seni incitmiş sözlerin benzerini sarf ettiğin için kendine kızıyor musun?

Bir zamanlar en iyi dostun olan kişiyi kırdığın ya da kırıldığın için kaybettiysen, sırf gururun yüzünden affetmeye ya da af dilemeye yanaşmıyor musun?

Sıkça içinde bir türlü ismini koyamadığın bir boşluk hissediyor musun? Bu boşluğu alkol, ilaç, aşırı yemek, aşırı çalışmak, kumar ya da kredi kartının limitini ve maaşını çook aşacak kadar alışveriş yaparak doldurmaya çalışıyor musun?

Bazen sanki geçmişini tekrar ederek yaşıyor duygusuna kapılıyor musun? Oyuncular değişse de geçmişte seni incitmiş olan anne babanın, eski sevgililerinin, eski arkadaşlarının, eski

patronlarının yerini yine benzerlerinin almış olduğu duygusunu yaşıyor musun?

İncitilme ve reddedilme korkusuyla yeni arkadaşlıklar kurmaktan çekiniyor musun?

İnsanların sana yakınlaşmasını önlemek için etrafına koruma duvarları ördüğünü ama bu duvarların arkasına kendini de hapsettiğini fark ediyor musun? Bu yüzden kendini yalnız, başkalarından uzak ve yabancılaşmış hissediyor musun?

İster yeni bir iş görüşmesi olsun, ister yeni birisiyle randevu, bunun da diğerleri gibi başarısızlıkla sonuçlanacağına, hayal kırıklığı yaşayacağına inanıyor musun?

İş hayatı olsun, özel hayat olsun sadece yapman gerekeni yapıp, yeni riskler almaya cesaretin ya da enerjin olmadığını söylüyor musun?

İnsanlara genel anlamda güven duymuyor musun?

Yaşamında her şey olsa bile, yine de tam olmadığını, bir şeylerin eksik olduğunu hissediyor musun?

İçinden bir türlü atamadığın suçluluk duygusu ve değersizlik duygusu enerjini tüketiyor, motivasyonunu ve kontrol duygunu kaybettiriyor mu?

Bu sorulardan birine ya da daha fazlasına “Evet” yanıtı verdiysen, yaşamında kendini ya da başkalarını affedemediğin kızgınlık, incinme, öfke halatı ayaklarına dolanmış ve seni ileriye adım atmaktan alıkoyuyor olabilir.

Bu duygu, enerjini çalıyor, kendini sevmeni engelliyor, yaşam hazzından seni mahrum ediyor, geleceğe umutla ve coşkuyla bakmanı engelliyor.

Affetmemek, bizim iyileşmemizi, sağlıklı ve doyumlu bir yaşam sürmemizi engelliyor. Yoksa sen seni inciten insanların, seni iyileştirmesini mi bekliyorsun?

Affetmek, geçmişi geçmişte bırakıp, anı yaşama ve geleceğe umutla bakma özgürlüğünü verir bize.

Affetmeye yanaşmıyorsun çünkü affetmediğinde hayatında yanlış giden şeyler için onları suçlamaya devam edebilirsin. Mutsuz yaşamının sorumlusu da suçlusu da onlardır.

Affetmediğinde, sen hala bir kurban, yanlış yapılan kişi konumunda kalırsın. Sana bu kötülüğü yapan kişi "kötü kişi" olacağı için sen otomatikman "iyi kişi" konumuna kendini oturtursun. Hayatı siyah beyaz olarak algılamak, diğer renkler ve tonlarıyla uğraşmaktan kolaydır.

Affetmemek, seni yaraladıklarında yaşadığın güçsüzlük ve acizlik duygusunu telafi etme illüzyonunu yaratır. Suçlu kişiyi zihninin zindanında hapiste tuttuğun sürece, kendini acayip güçlü hissedersin. Çünkü hiç kimse seni affetmeye zorlayamaz, kinini durduramaz.

Affetmemek, hem daha önce seni inciten kişilerden, hem de yeni kişilerden gelebilecek olası incinmelerden koruduğu illüzyonunu yaşatır sana. Acını, öfkeni beslediğin sürece olası tehlikelere karşı zırhını kuşanmış olarak beklersin. Böylece artık kimse seni incitemez, yaralayamaz, taciz edemez, reddedemez.

Oysa;

Affetmek unutmak değildir. İnsanları affettiğimizde geçmişte yaşanan deneyimleri unutmayız. Unutmamalıyız da. Bu deneyimler, zamanında bize çok acı vermiş olsa da kazandığımız derslerdir. Bizim, yeniden kurban konumuna düşmemek ya da başkalarını kurbanımız konuma sokmamak için yaşanmış bir ders.

Affetmek, affettiğimiz kişinin davranışlarını onaylamak değildir. Affettiğimizde geçmişin bugünümüz üzerindeki yıkıcı etkisini ortadan kaldırırız. Bu, onların bir zamanlar yaptığı şeyin doğru, haklı ve onaylanabilir olduğu anlamına gelmez. Yapılanların kabul edilebilir, önemsiz, çok da kötü olmadığı anlamına gelmez.

Yapılanlar kötüydü. Acıttı. Hayatımızı etkiledi. Aslında gerçek affediş tam aksine, olanı yadsıdığımız, minimize ettiğimiz, karşımızdakini haklı çıkardığımız ya da bize zarar veren davranışı hoş gördüğümüz durumda gerçekleşemez.

Affetmek, affettiğimiz kişiden daha "büyük" olduğumuzu göstererek, onu kendimize ebediyen borçlu kılmak değildir. Yargılayıcı Tanrı konumundan, hoşgörülü Tanrı konumuna

geçerek, yine de kişiye kendisini “günahkar” olarak hissettirmek gerçek bir affediş değildir.

Affetmek fedakarlık değildir. Dişlerimizi sıkarak, bizi inciten kişiye katlanmamız, güler yüz maskesi takınmamız da gerçek bir affediş değildir. Çünkü bu durumda gerçek duygularımızı yutmuş oluruz. Bu tavır hem zordur, hem de hayatımızdan haz duygusunu çalar.

Affetmemek, kızgınlık duyduğun kişileri zihninde bedava kiracı olarak oturtmak demektir. Günah değil mi, zihnini boşu boşuna işgal etmelerine izin vermeye?

Affetmek için haklı- haksız mücadelesine girersen, haklı olmanın senin için huzurlu ve mutlu olmaktan daha önemli olduğuna dikkat et. Haklı olmaya çalışmak, haksız olmaktan korkmaktan kaynaklanır.

AFFETMEK BİR “KOZMİK UNUTMA”DIR

Affetmek, ruhsal iyileşme sürecinin doğal yan ürünüdür.

Affetmek, içsel bir süreçtir.

Affetmek, kendimize duyduğumuz saygının artmasını sağlayan bir özgürleşme sürecidir.

Affetmek, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden özgürleşmektir. Olayı hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır.

Affetmek, bizi inciten kişilere duyduğumuz cezalandırma ihtiyacından vazgeçerek kendi tutsaklığımızdan vazgeçmektir.

Affetmek, onlara hangi cezayı verirsek verelim bize yetmeyeceğinin farkındalığıdır.

Affetmek, intikam, öfke, kızgınlık gibi duygularla ziyan ettiğimiz yaşam enerjisini, yaşam kalitemizi yükseltmek, mutlu ve doyumlu olmak için kullanmayı seçmektir.

Affetmek, yaşamın geçmişinde takılıp kalmak yerine, yaşam yolculuğunda yeni deneyimlere açık hale gelebilmektir.

Ve affetmek, başkası için değil, kendimiz için yaptığımız bir özgürleşme seçimidir. Kendi boynumuzdaki, kendi ayaklarımızdaki zincirlerden özgürleşme seçimi.

Seninle bir insanın hayat hikayesini paylaşmak istiyorum.

Marie Balter adındaki kadının affetmekte zorlanacağı çok şey vardı. Kendisine bile bakmaktan aciz, alkolik bir annenin evlilik dışı dünyaya gelen çocuğuydu. Beş yaşına geldiğinde çocuk bakım yurduna yerleştirildi. Daha sonra bir çift tarafından evlat edinildi. Sadist çift, küçük kızı, evin mahzenine kapayıp, ona sistematik biçimde işkence ediyordu. Çiftin saygın konumu, küçük kızın yaşadıklarını çevreden kolaylıkla gizliyordu. Marie on yedi yaşına geldiğinde depresyondan felç geçirdi. Kas spazmları ve boğulurcasına astım hastalığı çekiyordu. Halüsinasyonlar da gördüğü için doktorlar ona yanlışlıkla şizofreni teşhisi koydu. Bundan sonraki on yedi yılı akıl hastanesinde geçti. Akıl hastanesinde geçen yıllarda umutsuzluk ve çaresizlik içinde kıvranan kız, yemek yiyemiyor, fazla kımıldayamıyor ve intihar etmeyi sıkça düşünüyordu.

Otuz dört yaşına geldiğinde doktorlar, Marie'nin durumunu yeniden değerlendirdiler. Onun şizofren olmadığına, ağır depresyon geçirdiğine ve panik atak yaşadığına karar verdiler. Arkadaşlarının ve kendisini seven birkaç sağlık görevlisinin yardımıyla, Marie hastaneden çıktı.

Artık yaşamını nasıl sürdüreceğine kendisinin karar vermesi gerekiyordu. Terk edilmiş, işkence ve tacize uğramış, otuz dört yılı ziyan olmuş bir kişiydi. Kızgın, öfkeli, umutsuz olmak onun en doğal hakkıydı. Yaşamının sorumluluğunu üstlenmeden, devlet yardımıyla hayatının sonuna kadar yaşayabilirdi. Ama o bu yolu seçmedi.

Marie, üniversiteye girdi ve mezun oldu. Evlendi. Harvard Üniversitesi'nde mastır yaptı. Psikiyatrik hastalarla çalıştı, konferanslar verdi. Biyografisini yazdı. Hayatı film oldu ve televizyonlarda gösterildi. Elli sekiz yaşındayken, on yedi yılını geçirdiği hastaneye yönetici olarak atandı. Associated Press Ajansı, onun yeni görevini haber yaparken, o zaferinin açıklamasını şöyle yaptı: "Eğer affetmeyi öğrenmeseydim, bir damla bile gelişemezdim. Yaşamım ziyan edilmiş bir yaşam olurdu. Ve bugün bu hastaneye yönetici olarak dönemezdim."

En uzun yolculuk, beynimizden yüreğimize yaptığımız yolculuk.

Affetmek, bu yolculuğun kestirme yolu.

Öfke, kırgınlık, kızgınlık, nefret, intikam, suçluluk duygusu bastırıldığında da patladığında da bizi olduğumuz yerde çiviler ve gelişmemizi engeller. Affetmek, çivileri söker, sadece yürüme özgürlüğünü yeniden kazanmakla kalmayız, koşma, dans etme, uçma özgürlüğünü de tadarız.

Gerek kendi hatalarımıza, gerek başkalarının bize yaptığı hatalara gübre olarak bakalım. Gübre, affetmenin toprağıyla karıştığında, aldığımız ürün bol olur.

Affetmeyi gerektiren her yara, içinde önemli bir dersi de barındırır; dersi görebilmek için yarayı yeniden deşerek yüzleşmek zorunda kalsak bile.

Affetmek, öfke ve intikama yatırım yapmaktan vazgeçmektir. Neye yatırım yaparsak o çoğalır. Affetmek, hayatımızın en özgürleştirici ve zenginleştirici yatırımıdır.

Affetmenin karşındaki kişiyi değil, seni özgür bırakacağını anla.

İnsanları yargılarsan onları sevmeye zaman bulamazsın.

Ellerini yumruk haline getirenler, tokalaşamazlar.

Herkesi “gerçekten” tanırsan, herkesi affedersin.

Affetmek, içsel yolculuğun temel basamaklarından biri ve kendimizle barışık olma yolunda kocaman bir adım.

Bu adımı atmaya hazır mısın?

GERÇEK AFFEDİŞ

Bir şey daha; gerçek affediş kendinin ve başkalarının hatalı davranışlarına mazeret bulan kibar, gözü yaşlı anlayış içinde tevazuuyla bir başı öne eğme değildir. Herkesin yanlış da yapsa elinden geldiğinin en iyisini yaptığını savunan bir yüce anlayış da değildir. Affettim demekle de affetmek gerçekleşmiyor.

Kızgınlığın, nefretin, suçlamanın ve utancın, gerçek affediş yoluyla içimizde entegre olması için, yine onlardan yararlanmamız gerekiyor. Kızgınlığımızın, nefretimizin, suçlamamızın hedefi olan kişilerden duygusal olarak

kopabilmek, onları zihnimizin bedava kiracısı olmaktan çıkarabilmek, sınırlarımızı yeniden güçlü bir şekilde inşa etmek için sağlıklı kızgınlığın enerjisine ihtiyaç duyarız.

Kendi yadsıdığımız benliğe sahip çıkmak ve bütünleşmek için nefretin gölgelerini aydınlığa çıkarmaya ihtiyaç duyarız.

Öz sorumluluğumuzu almak, yapılan hatada kendi payımızı görerek ders çıkarmak ve gelişmek için sağlıklı suçluluğun yardımına ihtiyaç duyarız.

Affetmek, gerçek gücümüzü yeniden kazanmak ve gücümüze sahip çıkmaktır.

Affetmezsek ya da sahte kabulle ve suni bir affedişle affettiğimizi sansak bile; kızgınlık patladığında, bizi saldırganlaştırır ve insanları bizden uzaklaştırır.

Nefret bizi yoğun bir yalnızlık batağına sokar. Çünkü çok güçlü enerjiye sahip olan nefret etrafına zarar verirken, kendi ruhunu da iğfal eder ve sınırlarını yok eder. Kabuslar kaçınılmaz olur.

Suçlamak gücümüzü kaybettirir.

Yalnızlık ve güçsüzlüğün diğer adı depresyondur.

Affetmenin önemi şu yaygınca bilinen hikayede ne de güzel anlatılıyor:

> Öğretmen bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur: "Hayatı deneyimleyerek öğrenmek ister misiniz?" Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler. "O zaman" der öğretmen "şimdi yarınki ödevinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!" Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamazlar.
>
> Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen: "Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun." Bazı öğrenciler torbalarına üçer beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine "Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan

öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar: “Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde, hep yanınızda olacaklar.”

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar: “Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor. Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık, hem yorulduk?”

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir: “Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir lütuf olarak düşünüyoruz, halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.”

Affetmeyi ancak affederek öğrenebiliriz.

Gerçek affediş ancak güçlü bir insandan gelir. İçsel gücümüzü yeniden kazanmanın yolu da duygularımızın gerçek işlevini ve niyetini anlamak, duygularımızın armağanlarına sahip çıkmakla mümkün. Güçlü insan, gücüyle zarar verme gücüne sahipken bunu kullanmamayı seçiyor. Gerçek güç bu. Güçlü insanın güç gösterisi yapmaya ihtiyacı yoktur. O güçsüzlerin yolu.

Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar, zayıfı ise güçlendirir. Affetmek cesurların işidir, korkakların değil. Affedemeyen kişinin ise başka cezaya ihtiyacı yoktur.

Çok sevdiğim bir sözü burada tekrar etmek istiyorum:

Zalimler zayıf kişilerdir.

Sevecenlik güçlülerin işidir.

Birisi sana zarar vermişse, onu affetmekte zorlanıyorsan şöyle düşün:

Ancak gerçek gücü olmayan kişiler başkalarına zarar verebilir. Nefret dolu, kızgın, suçlayıcı kişi kendi cehennemini de yaratmıştır. Başkalarına zarar veren kişi asla güçlü olamaz. O bir zavallıdır. Ona ancak merhamet duyabilirsin. Onu zihninin gözünde küçücük, mini minnacık zavallı trajik bir

figür olarak gör. Onun uğruna ziyan ettiğin enerjini kendini iyileştirmek için kullan. Bu, her zaman kolay bir yolculuk olmuyor ama ödülü büyük bir yolculuk.

Ben tecavüzcüme olan öfkemi bu yolla yendim. Yaşam enerjimi ona öfke duymaya harcayamazdım. Bu öfke beni tüketiyordu. O zavallı yaratık buna değmezdi. Bıçağın öldürücü gücüne sığınan bir zavallı. Ama ben gücümü yeniden kazanmaya, hayatımı zengin kılmaya değerdim.

Başkalarına karşı hissettiğimiz tüm duygular, kendimize hissettiğimiz duygulardır. Bizden çıkar yine bize döner. Evrensel enerjinin yasası bu. Duygular enerjidir. Bu enerjileri sağlıklı biçimde iç gücümüze katarak entegre ettiğimizde, ruhumuz zenginleşir ve Evrenle, kendi doğamızla uyum içinde dans eder.

Duyguların iyileştirme ve onarım gücünü anladığımızda, onlara hoş geldin deriz.

İşte o zaman daha sıkça hissettiğimiz duyguların adı umut, haz, neşe, mutluluk, ait olma, çekim, şefkat, sevecenlik, güven, doyum, saygı ve özgürlük olur. İşte o zaman karanlıkla aydınlığın ancak birlikte varolabileceği gerçeğini tüm varlığımızla kabul ederiz. İşte o zaman duyguları iyi ve kötü diye etiketlemeyiz. Bir duyguyu bastırıp, bir diğerini yüceltmeyiz. Her duygunun hakkını veririz, mesajlarının armağanını kabul ederiz. Gerçek Ruhsal Zeka, gerçek ruhsal bilinç, gerçek spiritüellik budur.

K I S I M
-I I I-
O L U M L U
A L G I L A D I Ğ I M I Z
D U Y G U L A R

BÖLÜM 16
MUTLULUK

Hayat yaşamak içindir ve merak canlı tutulmalıdır. İnsan hiçbir nedenle sırtını hayata dönmemelidir.

-Eleanor Roosevelt

Gelişimin kendisinde mutluluğun aşısı vardır.

-Pearl Buck

Mutlululuk duygusunu sıkça yaşamayan kişi, para tanrısına tapınır.

-Arthur Schopenhauer

Başarı mutluluğun değil, mutluluk başarının anahtarıdır.

-Albert Schweitzer

Nedir

Olumlu düşüncenin duygusudur.

Ne değildir

Doyum, haz, coşku değildir.

Armağanı

Merak Zekasını kullanabilmek, çocuk gibi anda yaşayabilmek, keyif.

Olumsuz Yanı

Kaybetme korkusuyla ona yapışmak.

Kendini İfade Etme Biçimi

Umut, keyif, yaşamı kutlama, neşe.

Bastırıldığında

Geleceğe duyulan güvensizlik, çocuk gibi anda yaşayamamak, daha derin duyguları hissedememek, kızgınlık, karamsarlık.

Patladığında

Dengesizlik, tutarsızlık, mani hali.

Çoğu insana hayattan ne istediği sorulduğunda yanıtı, "mutluluk" olur. Mutluluk çok tehlikeli bir duygu. Kendisi değil, mutlulukla olan ilişkimiz tehlikeli. Çünkü mutluluğun ne olduğunu bilmiyoruz. Mutluluğun peşinden koşuyoruz, uğruna ruhumuzu satıyoruz, bulduğumuzu sandığımızda kaybetmemek için yapışıyoruz ve her an kaybetme korkusuyla yaşıyoruz.

Mutluluk da bir duygu, kızgınlık da bir duygu. İkisi de doğası icabı geçici. Tüm duygular geçicidir. Gelir... armağanını verir... armağan paketini açıp açmadığımıza bakmaksızın uğrar ve gider. Ama tüm diğer duygulara gereken saygıyı göstermeden sadece mutluluğa önem veriyoruz. Sadece mutluluk duygusunun bize yeteceğini sanıyoruz. Tam bir fantezi. Tam bir masal dünyası. Mutluluk duygusunu sıkça yaşamak bir seçimdir. Ama mutlulukla mutsuz olmamak ya da mutsuz olmak arasında yapılan bir seçim. (Bir durumun olumlu ya da olumsuz boyutuna odaklanmak ya da olana istemeden de olsa razı olmak bir seçimdir.) Endişeyle mutluluk, korkularla mutluluk arasında yapılan bir seçim değil. Tüm duygulara hakkını verdiğimizde birey oluruz. Birey olmak seçim yapabilmektir. Duyguları nasıl değerlendireceğimize dair bir seçim.

Sadece mutluluk peşinden koştuğumuzda, duygu dünyamız durgun ve sağlıksız olur. Umutsuzca tekrar mutluluğun peşinden başı kesik tavuk gibi koşmaya çalışırız ve duygusal acılara, karmaşaya, fiziksel hastalıklara, ruhsal bozukluklara davetiye çıkarırız. Mutluluk peşinden koşmak, kendimize doyumsuz bir hayat yaratmanın garantisidir.

Ne çok insan kendilerine sıkıntı veren tüm duyguları mutsuzluk olarak tanımlar. Sanki her an mutlu olmaları gerekiyor; bu mümkün değil.

"Mutsuz" olmak ne demek? Mutsuzum derken neyi kast ediyorsun? Üzgün, kızgın, depresif, endişeli, utanç dolu, korku dolu biri olduğunu mu söylüyorsun? Bunlardan hangisi gerçek duygun?

“Mutlu” olmak ne demek? Mutluyum derken neyi kast ediyorsun? Neşeli, doyumlu, haz dolu ya da coşkulu mu olduğunu söylüyorsun? Şu anda kendimi güvende hissediyorum mu diyorsun? Bunlardan hangisi gerçek duygun?

Mutluluğun duygu dünyanda kendine özgü bir enerjisi vardır. Olumlu düşüncenin duygusu olan mutluluk, tüm diğer duygularınla harika bir biçimde karışma ve dans etme yeteneğine sahiptir. Ama bu dans için önce ona saygı göstermeni bekler. Onun kendine has tarzı vardır.

Mutluluk ne tüm diğer “olumsuz” duyguların tedavi edici doktoru ne de seni onlardan koruyan kalkandır. Mutluluk, ruhun özgün ve spesifik bir duygusudur. Tıpkı tüm diğer duygular gibi.

Mutluluğun ne olduğunu bilmiyorsan, onu yanlış nedenlerle ve yanlış niyetlerle ararsın. Bunun bedelini de duygusal enerjini kaybederek ödersin. Yaşam sevincini kaybetmek ve depresyon, bu bedellerden bazılarıdır.

Mutluluk doyum değildir. Mutluluk haz değildir. Mutluluk deli neşesi ve coşkusu değildir. Mutluluğu anlamak için doyumun, hazzın ve coşkunun ne olduğunu anlamak ve mutlulukla aralarındaki farkı kavramak gerekir.

MUTLULUK ÇOCUK GİBİ OLDUĞUMUZ ANLARDIR

Kendimizi mutlu hissettiğimiz anlarda çocuklar gibi şen şakrak oluruz. Neşeli, eğlenceli ve keyifli oluruz. Tıpkı çocuk gibi o anda geleceğe umutla ve meraklı gözlerle bakarız. Her şeyi olumlu pencereden görürüz. Hayata pozitif bakarız.

Asık suratlı yetişkinler neşe anlarına bile dudak kıvırır. Bir arkadaşım bana “Bu sabah çok mutluyum. Hiçbir nedeni yok ama kendimi harika hissediyorum” dediğinde bunu duyan annesi hemen lafa girmişti. “Evin kirasının nasıl ödendiğini düşünmüyorsun da ondan.” Hoşlandığı kızın da kendisinden hoşlandığını öğrendiği için mutlu ve neşeli eve gelen delikanlıya ise babası haddini bildirmişti: “O suratındaki aptal gülüşü bırak da derslerine çalış.”

Ciddi olarak bilinen insanların neşeli oldukları anlara şahit olamayız pek. Çünkü neşe onlar için “hafif” bir duygudur. Bastırılması, gösterilmemesi hatta mümkünse hissedilmemesi gerekir. Hala bazı yörelerimizde düğünlerde bile gelinlerin neşeyle gülmesine, eğlenmesine, dans etmesine kötü gözle bakılır. Çünkü mutluluğunu göstermek ayıptır. Çok mu heveslidir kocaya gitmeye? Düğünlerde bile eğlenmeyi, çiftin neşesine ortak olmayı pek bilmeyen bir toplumuz. Acaba içki olmasa nişan, düğün gibi toplantılarda bile insanlar ne kadar eğlenebilirlerdi? Bunun göstergesi düğünde alkolün henüz kanda dolaşmaya başlamadığı anlardır. Ama gecenin sonuna doğru kanda alkol oranı yükseldikçe o ciddi görünümlü bıyıklı ve göbekli erkeklerin de, hanımefendi kadınların da gerdan kıvırmaya, göbek atmaya başladıklarına şahit oluruz. Bastırılmış neşenin, alkolün ego duvarlarını yıkmasını fırsat bilerek kendisini dışarı atarak patlamasıdır bu. Çoğu kez de insanı rezil edecek boyutta.

Neşe ve mutluluk bir bakıma toplumumuzda bir “çocukluk duygusu” olarak algılanır. Sanki çocukluktan yetişkinliğe geçişte artık hissedilmemesi gereken bir duygu gibi. Oysa duyguların yaşı yoktur. Beden yaşlanır ama duygular asla; kullanılmaya kullanılmaya körelir ama asla ölmez.

Mutluluk üzerine ne çok kitap yazılır. Benim de “Mutluluk Kitabı” adında bir kitabım var; iyi de satıyor ama yine de, mutluluğun kitabı mı olurmuş, diyen insanların sayısı çok fazla. Bazı insanlar mutlulukla ilgili bir kitabı okumayı bile kendilerine yediremeyecek kadar kibirli oluyorlar. Herhalde böyle bir kitabı okumak onlara mutsuz olduklarının itirafı olacakmış gibi geliyor. İnsanın, imajını korumak uğruna özüne, duygularına böylesine yabancı olması üzüntü verici.

Oysa bu tür kitapları okurken bile mutluluğu hissedebiliyor insan. Çünkü düşüncelerine olumlu bakış açısı hakim oluyor.

“Yetişkinlik ciddi olmayı gerektirir” mesajı çocukluktan ergenliğe geçenlere verilmeye başlanıyor ne yazık ki. Artık mutlu olma dönemi bitti. Şimdi sorumluluk dönemi başladı. “Oyun da neymiş, önce ders” mesajını daha küçük çocuklar bile

sıkça işitiyor. Oysa en iyi öğrenme oyun içinde olur. Verdiğimiz tüm eğitimlerde oyun içinde deneyimlenen bilgiler hem daha kalıcı oluyor, hem de insanlar mutlu olma iznini kendilerine verdikleri için, workshopun bitmesini hiç istemiyor.

Yetişkinler nasıl ciddi olunması gerektiğini çocuklara öğreteceklerine onlardan bir şeyler öğrenseler daha iyi olur. Okullarda ÖZGÜVEN (self-esteem) dersleri verirken oyun arkadaşlarım sekiz dokuz yaşındaki çocuklar oluyor. Kendilerine verilen bir projeyi, nasıl odaklanarak, dikkatle ve ciddi bir şekilde yaptıklarını görmek çocuklara duyduğum hayranlığı artırıyor. Onlara bir problem sorduğumda, harika çözümler bulabiliyorlar. Problemlerin ve projelerin ağırlığı altında ezilmiyorlar. Çünkü oyun oynamasını da, mutlu olmasını da biliyorlar. Ta ki mutlu olma ve oyun oynama iznini "büyüdükleri" için kaybedene kadar.

Büyükler ne yapıyor? İş zamanının bitmesini sabırsızlıkla bekliyor, eğlence zamanı başlasın diye. Ama ne işte doyum alıyor çoğu insan, ne de "eğlence" zamanlarında.

Mutlu ve neşeli anlar ruhun enerji kaynağıdır. *Gerçekten* kendi rüyalarını gerçekleştiren ve Bütüne katkıda bulunan başarılı ve doyumlu insanların çocukluk neşelerini hiç kaybetmediklerini görürüz. Asık suratlı ve ciddi çok politikacı ve din adamı görüyoruz. Ama *yaratıcılıklarıyla* dünyaya katkıda bulunmuş bilim insanı, sanatçı ve filozoflar çocukluklarını hiç kaybetmiyor. Zaten kaybetselerdi yaratamazlardı. Şu anda gözümün önüne Einstein'ın dilini çıkardığı meşhur fotoğrafı geliyor.

Gerçekten başarılı insan büyük bir sorunu çözerken de, hobisiyle meşgul olurken de kendisini tümüyle içinde bulunduğu ana verir. Sanatçılar "bilinç akışı" denilen yaratıcılık anlarında, an içinde kaybolarak zamanın nasıl geçtiğini anlamazlar. İşte mutluluğun böyle bir özelliği var. An içinde kaybolmak. Çok mutlu bir anında sadece anda yaşarsın. Aklına bir sorun geldiği anda, andan çıkar ve neşeni kaybedersin.

Mutlu olduğumuz anlarda sesimizin betliğine aldırmadan şarkı söyleriz, bedenimizin kilolarına bakmadan hoplayıp

zıplayıp dans ederiz, kahkaha atarız. Mutlulukta neşe, umut, merak, yaratıcılık ve oyun vardır.

Bazı duygular bir arada gezer; kızgınlık ve korku, utanç ve depresyon gibi. Üzüntü ve mutluluk gibi duygular da bir arada olabilir. Arkadaşlarından ayrıldığın için üzüntü duyarsın ama istediğin şehre tayinin çıktığı için mutlu olursun. Hatta ağlama ve gülme tepkisi bile bir arada olabilir. Gülerken de gözlerimizden yaş gelebilir, ağladıktan sonra da rahatlarız yüzümüzü gülümseme kaplar. Bazen gülerken ağlar, ağlarken güleriz. Bir arkadaşım babasının cenazesinde ağlayamayıp gülme krizine girdiği için kendini suçluyordu.

Ama kızgınlık ve mutluluk aynı anda birlikte olamaz. Çünkü kızgınlık olumlu kanalize olduğunda bile sınırlarımızı inşa eder, ardından huzur duyarız. Huzurda bir dinginlik vardır, neşe değil. Huzurlu insanın yüzünde dingin bir tebessüm vardır, kocaman ağzı açık bir gülümseme değil.

Mutluluk anlarında ise sınır ortadan kalkar. O yüzden çocuk gibi davranırız ya. Neşeli, rahat, eğlenceli. Negatif egonun katı ebeveyn ve yetişkin kontrolü devre dışı kalmıştır.

OLUMLU DÜŞÜNMEK OLUMSUZ DÜŞÜNMEK

Mutluluk duygusunu pek tanımayan insan genellikle karamsardır ve başarısızdır. Sürekli depresyonun kıyısında dolaşır. Başarısız insan, olumsuz düşüncelerin içinde bir sorunun çözümünü aramak yerine sorunun altında ezilir. Bu insan yaratıcı, etkin ve değişime açık bir insan değildir.

Mutluluk duygusunu sıkça yaşayan insan, genellikle olumlu düşünür, iyimserdir ve yaşamında başarılıdır. Olumlu düşünce, mutluluğu; mutluluk, olumlu düşünceyi besler. Mutluluk duygusunu sıkça hisseden insan iş ve eğlence ayrımı yapmaz. Çünkü işini yaparken eğlenir, eğlenirken yeni fikirler geliştirir. Bazen ciddi, bazen komik olabilir. Esprilidir. Mutlu anları da mutsuz anları da dolu dolu yaşar. Ama mutsuz anlarında bile karamsar değildir. Kısaca tüm duygularını dolu dolu ve hakkını vererek yaşar. Mutsuz olduğu anlarda suratına plastik bir tebessüm yapıştırarak dolaşmaz. Çünkü her duyguya gereken

saygıyı gösterir. İnsanın her an mutlu olmayacağını bilir. İnsan sürekli tek bir duygu içinde yaşayamaz. Duyguların tümü bizim hayatla bağlantımızdır. Bazı duygulardan ne kadar kopuksak, hayattan o kadar koparız.

Kendilerini "gerçekçi" olarak tanımlayan bazı karamsar insanlar mutluluk duygusunu sıkça yaşayan insanlara Polyanna diyerek, onları kendilerince aşağılarlar. Evet, Polyanna bir masal kahramanıdır. Her an mutlu olmak da bir masaldır. Ama artık olumlu düşüncenin sağlık üzerinde etkisi her gün gazetelerde bile, sağlık uzmanları tarafından yazılıp çiziliyor.

Yaşamında daha fazla mutlu anlar istiyorsan, her an kendine neler söylediğine, ne tür hikayeler anlattığına dikkat et. Mutluluk senin için ne anlama geliyor? Çocukluk döneminde ailenle ne kadar mutlu anlar paylaştın?

Mutluluğu yücelterek peşinden koşsan da, mutluluğu aşağılayıp ondan kaçsan da kendini mutsuzluğa mahkum edersin. Önce mutluluk duygusuyla ilişkini sorgula. Mutluluğu huzurla, doyumla, hazla mı karıştırıyorsun? Mutluluk duygusunun hak edilmesi gerektiğine mi inanıyorsun? Tüm diğer duygular gibi, duygu dünyanda mutluluk duygusuna yer açtığında, o da kendiliğinden gelir… gider… gelir… gider.

Çocukları düşün. Onlar duyguları en sağlıklı şekilde yaşıyor. Yetişkinler tarafından "eğitilene" kadar. Bir an ağlıyor, bir an sonra gülücükler dağıtıyor, bir an arkadaşıyla kavga ediyor ve küsüyor, bir an sonra onunla can ciğer kuzu sarması. Elinden alınan oyuncağın ardından ağlıyor, ona yeni bir oyuncak verince oyuna dalıp gidiyor.

Yetişkinlikte ise bu, seçimlerin sorumluluğunu alarak anda yaşanan duyguları geleceğe taşımamak, geçmişte yaşananı ana taşımamak anlamına geliyor.

Mutluluk anda yaşanan neşe ve oyuncu ruh halidir. Bir nedenden dolayı ya da hiç nedensiz olabilir. Hiç nedensiz gelen mutluluk duygusu yaratıcılığı teşvik ettikçe ve arkasından depresyonu sürüklemedikçe sağlıklıdır.

“Çok güldüm, ağlayacağım galiba” inancı mutluluğa ve neşeye gereken saygıyı göstermemektir. Duygulardan korktuğumuzun göstergesidir.

Mutlu anın sonsuza dek sürmesini isteyerek onu hapsetmeye kalktığında, içindeki kızgınlıkla ve depresyonla flört etmeye başlarsın. Eğer özgürce gelip gitmesine izin verirsen, tüm duygularına da aynı özgürlüğü tanırsan, mutluluğun içinde özgürce akmasına ve değişik uyarılarla daha sıkça duygu dünyanda yer almasına izin verirsin. Bir başka deyişle küçük şeylerle de mutlu olmayı bilirsin.

Saim’le ben bazen eğitimlerde tüm katılımcıların gözü önünde, farklı düşündüğümüz ve hissettiğimiz konularda tartışırız. Bazı katılımcıların gözleri şaşkınlıkla büyür. “Sizin hep mutlu olmanız, hiç tartışmamanız gerekir” türü şeyler söylerler. Anne baba kavgalarını hatırlayarak rahatsızlık duyanlar da olabilir. Sanki eğitimci olmak artık bazı duyguları hiç yaşamamak olmalıymış gibi. Örneğin, spiritüel insanın kızgınlık hissetmemesi gerektiğine inanılır.

Spiritüel yolculuğa yeni başlayan insanların çoğu mutluluğu spiritüel olmanın bir ödülü, her şeyi iyileştiren sihirli gücü gibi görür. Bunun dinlerin cennet vaadinden farkı yoktur. “İyi bir spiritüel olursam (iyi bir marangoz olursam gibi), bu dünyada sonsuza dek mutlu mesut bahtiyar yaşayacağım” inancı safça bir inançtır. Bu inanç, ruhsal yolculuğuma başladığım ilk zamanlarda bende de vardı. Neyse ki çabuk uyandım. Yaşam bir yolculuk.

Spiritüellik denen şey, insanın iç dünyasında Ben’iyle buluşarak Sevgiyi ifade etmesidir. Yoksa o tekniği uygulamak, bu ritüeli uygulamak, cinsellikten sakınarak, belirli yiyecekleri yasaklayarak kendini hayattan mahrum etmek değil. Spiritüel insan fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal dengesini kurabilmiş insandır. Özel bir insan değil, sadece İNSAN. İnsan olmak emek gerektiriyor. İnsan olmanın hap çözümleri, kısa yolları yok.

Spiritüellik doğallıktır.

Tüm duygular anda yaşanır.

Geçmişin ifade edilmemiş anlarını, şimdi yaşadığımız için acı çekeriz. Spiritüellik bir acılardan kaçma yolu değildir.

BÖLÜM 17
COŞKU

Dünyaya gelmeden önce neredeydim? Başlangıçta ne vardı? Belki de başlangıçta harikalıklarla ve merakla dolu bir oda vardı. Odanın sizin için hazırlanmış olmasına rağmen siz o odaya girmek yerine orada neler olduğunu hayatınız boyunca hatırlamaya çalışıyorsunuz.

-Angela Carter

Yaşam coşkusunun şelalesi içimizde akar.

-Coleridge

Coşkumuzu da acılarımızı da, onları yaşamadan çok önce seçeriz. Acı ne kadar derinse içimizde o kadar büyük oyuk açar. O oyuk daha sonra hazzın barındığı kap olur. Şarabınızı doldurduğunuz kadeh, bir zamanlar camcının fırınında kor halindeyken şekillenmedi mi?

-Halil Cibran

Nedir

İçimizdeki motivasyon enerjisidir.

Ne değildir

Neşe, doyum, haz, değildir.

Armağanı

Yaratıcılığı teşvik eder.

Olumsuz Yanı

Mani ve depresyona dönüşebilir.

Kendini İfade Etme Biçimi

Yüksek enerji, tutku.

Bastırıldığında:

Melankoli, depresyon.

Patladığında:

Mani hali.

Mutluluk, hayatta her şey yolunda gittiği anda hissedilen duygudur. Hiç nedensiz gibi göründüğü anlarda bile aslında mutluluk yaratan düşünceler, olaylar, durumlar kişinin hayatında daha yoğundur. Mutlulukta neşe vardır.

Ama coşku, moral bozukluğu içinde olduğumuz anlarda bile birdenbire ortaya çıkabilir. Coşku yaratıcılığın ve değişim gücünün duygusudur. Ruhun motivasyon duygusudur. Hangi konuda olursa olsun amaçlarımızı gerçekleştirmek için bizi motive edecek coşkuya ihtiyaç vardır. Coşku, karar verdiğimiz bir adımı atma, amaçlarımızı gerçekleştirme gücünün enerjisini sunar.

Egzersize, kendimizi geliştirme ve yenilemeye, yeni bir işe, yeni bir ilişkiye coşkuyla, hevesle başladığımızda, onu gerçekleştirme olasılığı daha fazladır. Tutkuyla sarıldığımız bir amacın yolundan kolay kolay dönmeyiz. Esas sorun amacın sonucuna yapıştığımızda çıkar. O zaman coşku gider yerine mutluluk/mutsuzluk ikilemi gelir. Örneğin; fazla kiloların moral bozukluğunun tam ortasında egzersiz yaparak ve sağlıklı beslenerek haftada bir kilo vermeye coşkuyla karar verirsin. Ve her şeyi doğru yaparsın. Ama bir hafta geçtiğinde hala bir kilo vermediysen yine moral bozukluğu yaşarsın ve coşkunu yitirirsin. Yeni işine coşkuyla başlarsın ve belli bir süre sonra terfi alacağına garanti gözüyle bakarsın. Ama beklediğin terfi gelmediğinde ya da istediğin konuma başkası getirildiğinde moral bozukluğu yaşarsın, kendini mutsuz hissedersin ve coşkun, hevesin kalmaz. Amacın sonucuna yapışmaktan işte bunu kast ediyorum.

Amacın sonucuna değil de sürecine, yolculuğun keyfine odaklandığımızda coşku hayatımıza daha çok uğrar.

Mutluluk ansaldır. Bir şey istediğimiz gibi gitmediğinde mutluluk anında gider, dudaklarımız anında aşağı kıvrılır. Çünkü mutluluk, coşku gibi içsel kaynaklı değildir. Olumlu düşünerek kendini mutlu hissedebilirsin ama olumlu düşünce coşkuyu yaratamaz. Coşkunun kaynağı ruhtur, düşünce değil. Çocuklar mutludur çünkü düşüncelerinde henüz olumsuzluk

yoktur, coşkuludur çünkü merak ve yaratıcılıklarını henüz öldürmemişlerdir.

Sağlıklı coşku ifade edildiğinde, dingin bir duygu olan hazza dönüşür. Bunun yansıması da gerçekten hem üretmek, hem de müthiş güven ve şükran duygusu. Sevginin kendini gerçek haliyle ifade etmesi adeta.

ÇILGIN NEŞE VE BİLİNÇ AKIŞI

Bazı yaratıcı insanlar, diğer duygularını dengeli yaşamadığı takdirde çılgın neşe denilen bir coşku türü yaşar. Aşırı bir neşelilik hali. Bu coşku, genellikle can sıkıntısı ile endişe arasında sıkıştığını hissettiği anlarda -hiç nedensiz- ortaya çıkar. Can sıkıntısı ve endişe arasındaki bu dönemde bilinç akışı müthiştir. Üretkenlik yoğundur. Dünyayı kucaklamak arzusu duyulur. Adeta mistik bir deneyim yaşanır. Bu tür coşkunun arkasından moral çöküşü ve/veya depresyon eninde sonunda gelir. Çünkü çılgın neşe yaşayan "duygusal" kişilerin hem kızgınlık duygusuyla hem geçmişle ilgili tutamadıkları yaslarla sorunları vardır. Kızgınlık duygularını sınırlarını inşa etmek, kendi benliklerini korumak için kullanmak yerine bazen bastırarak yok etmeye çalışırlar bazen de öfkeyle patlatırlar. Yas tutmak, geçmişin acısıyla yüzleşmek, kabul etmek ve özgürleşmek açısından gereklidir. Ama "Geçmişi deşmeye ne gerek var, olan olmuş" seklindeki sözde affedici yaklaşım veya geçmişe yönelik, "Onları asla affetmeyeceğim" öfkesi kişinin duygusal alanını dengesiz kılar. Bu tür coşkulu anlarında söz veren kişilerin ipiyle kuyuya inilmez. Çünkü sözlerini yerine getirmeleri gerektiği anda depresyonda olabilirler. Depresyonları onların önünde kendilerini koruyacak bir kalkandır. Kim dokunmak ister ve sözünü hatırlatır ki morali bozuk, depresyonda, durgun, enerjisiz bir insana.

İşte yaşadığını çılgın neşe olarak tanımlayan bir kişinin söyledikleri:

> Bazı araştırmacılar amygdala'dan beynin düşünme merkezi alın lobuna sinyal gönderen sinirlerin beyinden amygdala'ya gidenlerden daha çok olduğunu bulmuşlar.

Bunun da, duyguların düşünce üzerinde hakimiyetine yol açabileceğini tahmin ediyorlar.

Bendeki çılgın neşenin ortaya çıkışının da bu bağlamda o anki düşüncelerimle ya da durumumla hiçbir alakası yok gözlemleyebildiğim kadarıyla.

Geldiği an dediğim gibi ruhumu ele geçiriyor, birden sebepsiz bir neşeyle doluyorum, hatta bir aralar bu durumu fark ettiğim ilk zamanlar bu sebepsiz neşenin sebebini bulmak için kafa yormuştum ama sonradan vazgeçtim. Şimdilerde bu güzel ve hoş duyguya teslim oluyorum sadece.

Benim sürekli olmasını arzuladığım ama kontrol etmeyi henüz öğrenemediğim bu duygu, aniden güçlü bir şekilde geliyor, beni ele geçiriyor ve bazen saatlerce sürüyor, bazen de daha kısa. Hayatımı görünür bir biçimde etkilemiyor, yani dışardan bakan kişi ne gibi bir ruh hali içinde olduğumu katiyen anlayamaz, eğer ben anlatmazsam ya da bir şekilde ifade etmezsem. Ama içimde çok hoş bir rüzgar esiyor, sanki ruhum kabına sığamıyor da dışarı çıkmak, neşeyle uçmak istiyor. Bazen, eğer bu durumu paylaşabileceğim (beni 'deli' diye damgalamayacak) biri olursa paylaşıyorum. Bazen de eğer güzel bir müziğe denk geldiyse duygu, işimi gücümü bırakıp bir süre dans ediyorum. Bu duygunun bir de ikiz kardeşi var, özellikle ben olayın farkında olduktan sonra sürekli bu duyguyla beraber gelen, şükran duygusu. Bu iki duygu benim için öylesine birbirine benziyor ki bazen karıştırıyorum onları, Siyam ikizi gibiler adeta....

Bu duygunun bende uyandırdığı en belirgin arzu 'paylaşmak'. Elimde olsa bu duyguyu dünyadaki bütün insanlarla paylaşır ve onlara da geçmesini sağlardım. Ya da birisi, benimle beraber o anda aynı duygunun içine girebilecek beraber neşelenebileceğim ve şükredeceğim birisi olsun istiyorum. Birincisi zaten mümkün değil, ikincisini ise zaman zaman yaşıyorum. Ama genelde yalnız yaşamak zorunda kalıyorum bu duyguyu. Her an her

duygumu paylaşacak insanı bulamam ya... Ama işin ilginç yanı, herhangi bir yoksunluk hissetmiyorum bundan ötürü. Şükran duygusunu temel alarak evrenle paylaştığımı hissediyorum bu muhteşem duyguyu.

Duygunun davranış olarak kalıcı uzantısı ise genelde beni, üretmeye teşvik etmesi oluyor. Bu duygunun ateşlemesi bana mutlaka yeni ilhamlar veriyor; odaklandığım konuda müthiş bir akış ve doygunluk veriyor bana. Bu bazen bir gazete makalesi oluyor, bazen yarım kalmış ya da kalacak olan bir öykü, bazen de bir dostla mektuplaşmak.

Neşe duygusu "bilinç akışı"na da çok benziyor. Aradaki fark ise "bilinç akışı"nın yine kendiliğinden ama bir odaklanma sonucu olarak gelmesi, yani bir nevi tam odaklanmanın armağanı olurken, buna neşenin sebep olması. Yoktan varolması ve ardından belki de "bilinç akışı"nı getirmesi. Sanırım bunlar akraba duygular...

En son yaşadığım çılgın neşe durumunu incelediğimde bu duygunun gelişme sürecine ait doğruluğundan çok emin olmasam da bir gözlem yapabildim:

Son günlerde çok yoğun negatif duygular içindeydim. Üzgündüm, öfkeliydim, acizdim. Çeçenlerin Rusya'da bir okulda çocukları rehin alması ve olayın yüzlerce çocuğun da ölmesiyle sonuçlanması... Bu felaket sanki dünyadaki gelmiş, geçmiş, gelecek bütün kötülüklerin, felaketlerin karabasanını ruhuma çökertti.

Deyim yerindeyse ruhum günlerdir yas tutuyordu. Çok düşündüm, çok kederlendim. Ne kadar aciz, ne kadar küçük olduğumu bir kez daha idrak ettim. Geldiğim noktada, benim kendi hayatımı düzgünce yaşamaktan, elimden ne geliyorsa iyi adına onu yapmaktan başka hiçbir çarem olmadığını anladım. Kısacası pes ettim.

İşte en son yaşadığım "çılgın neşe" bu pes etme noktasından sonra geldi. Birdenbire, önemli bir sebep yokken, hiç ummuyorken ve çağırmamışken.

Bu duygu bana geçen günlerin acısını unutturmadı ama yaşama cesareti verdi ve her şeye rağmen bir şeyler yapılabileceği bilgisini getirdi. Negatif duygularımın paralize eden etkisinden kurtardı ve mantığımı da davet ederek, yapmam gereken işlere konsantre olmamı sağladı.

Çılgın neşe, deli coşkusundan farklıdır. Çünkü kişiyi tehlikeli değil, tutarsız kılar. Yaratıcı insanlar arasında çılgın neşe yaygındır. Bu kişiler aynı zamanda tutarsızlıklarıyla da ünlüdür. Bir günleri diğer günlerine uymaz. Bir gün duygularının seline kaptırıverirler kendilerini, ertesi gün durgunlaşırlar, kimseyle görüşmek istemezler. Çılgın neşe manik depresyonun hafif geçen zararsız halidir.

Çılgın neşeyle birlikte gelen bilinç akışı ruhun -dengesizlikler içinde de olsa- akma çabasıdır. Sanat, ruhun kendisini iyileştirme yoludur.

Coşku gibi yoğun bir duyguyu yaşamak için kendilerine izin verenler genellikle “duygusal” olarak nitelendirilen insanlardır. Zihinsel ağırlıklı, her şeyi mantıkla ve düşünceyle açıklamaya çalışan, duyguları zayıflık olarak algılayan kişiler genellikle bu tür yoğun duyguları denetim altına alırlar. Dolayısıyla bu kişiler, ruhlarının sanatçılığını ifade etmesine pek izin vermezler.

Okuduğumuz kimi kitaplar kurudur, belki içlerinde bilgi çoktur ama içinde ruh yoktur. Ama filozof bilge kişiler tarafından yazılan kitaplar klasik olur. Düşüncelerle felsefeci, bilim insanı veya ideolog olunabilir ama bilge felsefeci, bilge bilim insanı, bilge ideolog olmak için duyguları tanımaya ihtiyaç vardır.

Çılgın neşesi yaşamak için ille de sanatçı olmak gerekmez. Çılgın neşe yaşayan bir ev kadını şarkılar söyleyerek evinin temizliğini yapar, daha önce hiç denemediği ilginç yemekler hazırlar, çocuklarıyla şakalaşır, onlarla dans eder. Ama ertesi gün saç baş dağınık yataktan çıkmak istemeyebilir. Bazen böyle bir kadının belirli bir sanat dalına eğilse neler yaratabileceğini merak ederim.

Yıllar önce kardeşi vasıtasıyla yeni tanıdığım ve bende içe kapanık bir insan olduğu izlenimi yaratan bir psikolog, bir restoran ortamında sohbetimiz ilerledikçe gözle görülür bir biçimde açılmaya başladı. Tuvalete gidip döndüğümde, onu yan masalardaki insanlarla şakalaşırken buldum. Bir süre sonra, ayağa kalktı. Yüksek sesle herkese hitap ederek, bana aşık olduğunu, benimle evlenmek istediğini, restorandaki herkesin kendisine destek vermesini istedi. Restoranda ilan-ı aşk. Herkes, bu iyi giyimli, kibar görünümlü adamı cesaretinden dolayı alkışlıyordu. Herhalde uzun zamandır birlikte olan bir çift olduğumuzu düşünüyorlardı. “Kabul et, kabul et!” diye de bir ağızdan tempo tutuyorlardı. Tam bir çılgın neşe ifadesi. Eminim restorandaki birçok kadın da kendi sevgilisinden böylesine coşkulu bir evlenme teklifi almak için can atardı. Gerçeği bir bilseler hayal dünyaları yıkılırdı. Neyse ben de ortamın coşkulu havasını bozmamak için esprilerle durumu idare etmeye çalıştım. Ertesi gün nasıl olduğunu öğrenmek için telefon ettiğimde, kardeşi ağabeyinin yatağında hasta yattığını söyledi. İşe falan gitmemişti o gün. Daha sonra görüştüğümüzde yine eskisi gibi içe kapanık, ciddi ve saygın görünüm maskesini takmıştı.

BÖLÜM 18
DELİ COŞKUSUNUN DEĞİŞİK HALLERİ

Nadir insanlar çocukluk meraklarını kaybetmez. Bu insanlar ölene kadar öğrenmeyi ve gelişmeyi sürdürür. Ve dünyayı geldiklerinden daha fazla bir katkıyla bırakarak giden bu insanlar, gerçek anlamda insandır.

-William H. Sheldon

Dış uyarıyla gelen mistik anın coşkusu hayat boyu karmaşayla gelir. Şiir ve psikolojinin dışında bu karmaşayı açıklamaya çalışmak bulaşıcı hastalık gibi ve yok edicidir.

-Basil Bunting

Coşku, büyük bir fikir geldikten sonra ve bu fikrin yanlışlığının farkında olduğun andan önce hissettiğin duygudur.

-Rex Harrison

Nedir

Coşkunun sağlıksız ifadesidir.

Ne değildir

Gerçek neşe, doyum, haz, yaşama sevinci değildir.

Armağanı

Yaratıcılığı teşvik eder.

Olumsuz Yanı

Depresyona davetiye çıkarır.

Kendini İfade Etme Biçimi

Yüksek enerji, hiperaktivite, dengesizlik.

Bastırıldığında

Kronik depresyon.

Patladığında

Delilik, çıldırmak.

Mutluluktan çıldırmak diye bir tabir vardır. Mutluluk duygusu enerjisinin, bedenin alışık olduğundan fazla akmasıyla bedenin elektrik enerjisinin kısa devre yapması halidir bu.

Gerçek mutluluğun üç sağlıklı ifadesi vardır: neşe, doyum ve haz.

Neşe, mutluluğun geleceğe umutla bakan, hiçbir şeyi o anda dert etmeyen hoplama zıplama, kahkaha atma, eğlenme, çocuk gibi olma coşkusudur.

Doyum, içsel değerlerimize uygun bir davranışla gelen başarı duygusunun derin ve iyileştirici nefesidir.

Haz, emekle güzelliğin derinliklerine ulaşma ve bir olma halidir.

Haz duygusunu daha derinlikli olarak bu bölümden sonra paylaşacağız. Ama o harikulade duyguya geçmeden önce, deli coşkusu olarak tanımlayabileceğimiz bir duygudan bahsetmek istiyorum. Çünkü en kafa ve ruh karıştırıcı duygu bu. Depresyonun zıddı olan manik coşku hali; manik depresyonun manik durumdaki ifadesi.

COŞKUNUN HİPERAKTİF HALİ: MANİ

>

Bu tür coşku, mutluluk içinde yaşanan yoğun neşe hali değildir. Ayağı yere basmayan, daldan dala konan çılgın bir coşkudur. Gerçek doyumda, coşkuda ve hazda ayaklar yere basar ama neşenin verdiği hafiflik de hissedilir. Yani hem kanatlarla uçarsın hem de köklerin sağlamdır. Mutluluk seni umutlu ve neşeli bir çocuk yapar ama göbek kordonun topraktan kopmamıştır. Deli coşkusundaysa, hiperaktivite vardır ve bu mutluluğu kaybetme korkusu her an gelebilir. Deli coşkusunda bir “mutlu” andan diğerine atlarsın. Bir harika fikirden diğerine geçersin. Bir harika aşk ilişkisinden diğerine sıçrarsın. Bir bütün pastayı yiyip, alışveriş furyasına çıkabilirsin. Bir anda gelen tüm tekliflere evet dersin ve hepsinin altından kalkabileceğine inanırsın. Birçok sorumluluğu aynı anda taşıyabileceğine güvenirsin. Bu koşuşturmalar içinde bazılarını

hem de harika biçimde gerçekleştirirsin, gerçekleştirmediklerini ise durup düşünmek, tutamayacağın sözler verdiğinden dolayı pişmanlık duyarak hatalarını gözden geçirmek yerine unutur gidersin ya da mazeretler üretirsin.

Bu coşku kişiyi her türlü bağımlılığa sürükler. O anda aşık olduğun kişi ruh eşin olur, "ruh eşinin" fikirleri senin fikirlerin haline gelir, o anda gerçekleştirdiğin proje, hayatının projesidir, her şey güzel, her şey mükemmel bir şekilde olmaktadır. Hayat yaşanan "en"lerdir.

Burada ruh ve bedenin bağının kopması söz konusudur. Bu yüzden ayakların yere basmaz. Burada duygularınla düşüncelerinin bağının kopması söz konusudur. Bu yüzden mutluluktan başka duyguları reddeder ve netçe düşünemezsin. Gerçekle bağın kopar. Burada mutlulukla depresyonun bağlantısı söz konusudur. Bu, manik depresyonun manik boyutudur, depresyon yakında kapıyı çalacaktır.

Ebedi mutluluk, dünyada mükemmel yaşamı, dinsel inançları olanlar için de cenneti tasvir eder. Bu bitmeyecekmiş gibi yaşanan coşku da, kronik depresyon kadar içinde öfke, korku ve umutsuzluk taşır.

Coşku bağımlıları, genellikle üzüntüleri ve acılarına, korku ve kızgınlıklarına bir mazeret bularak onları kendilerinden uzaklaştırırlar. Coşku onları hayattan koparan halüsinojen veya uyuşturucu yerine geçer; gerçek hayattan bir kaçış.

Her duygunun dengesizliği karmaşa yaratır. Coşku bağımlısında bu durum daha trajiktir. Manik depresyonun manik döneminde kişi ekstrem aktivite içindedir. Bu dönemde aşırı yaratıcılık vardır ve kişinin kendine olan güveni tavan yapar. Manik döneminde kişi uçabileceğine inanarak kendisini 12. kat balkonundan aşağıya da bırakabilir, bütün servetini bir anda tek el kumara da yatırabilir, çok yaratıcı ve üretken de olabilir. Manik depresif sanatçıların çoğu en harikulade eserlerini manik döneminde ortaya çıkarmış, depresyon döneminde de intihar etmiştir. Sylvia Plath, Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Van Gogh sadece birkaç örnek.

Uzun bir süre, bazen aylarca kişi maninin yaratıcılık boyutunda olabilir, sanatçı ruhlu bir kişiyse bu dönemde aşırı üretken olur, ama eninde sonunda depresyon gelir. Yaratıcı birçok insanda görülen manik depresyon hali budur. “Delilikle dahilik arasında çok ince bir çizgi vardır” sözünü çoğunuz duymuşsunuzdur.

Bir bilgisayar firmasında çalışan 38 yaşındaki erkek, ağabeyinin firmasının müşterilerine kendi hayalinde yarattığı büyük projeyi, gerçekleşmek üzereymiş gibi sunarak kısa zamanda büyük paralar toplamayı başarıyor.

Manik depresyon teşhisi konan bu erkek, kriz dönemlerini şöyle tanımlıyor:

> Doktorlar önce sinir krizi geçirdiğimi söylediler. Sonra bana bir sürü ilaç verdiler. Daha önce intiharı düşünmeyen ben, intihar etmeyi düşünmeye başladım. Durumum gittikçe kötüleşiyordu. İlaçlar durumumu düzeltmek yerine ateşe benzin dökülüyor gibiydi. Sinir krizi geçirdiğim bir anda beni akıl hastanesine tıktılar. Orada durumum daha da kötüleşti. İlaçların etkisinde kımıldayamıyorsun ama neler olup bittiğinin farkındasın. Bu çok acı verici.
>
> Bu olaydan önce işimdeki en başarılı kişiydim, kimseye bir zarar vermemiştim. Ama şimdi bir akıl hastanesindeydim. Oradan kaçmak istediğimde altı yedi adam üzerime çullanarak bana iğne yapıyordu. Uyandığımda ise bir sürü ilacı yutmaya zorluyorlardı. Doktorlar beni hastanede sigortamın limiti doluncaya kadar tuttular. Aslında bu hastanelerin işleyiş sistemi ve orada çalışanlar benden daha çok hastaydı. Sigortam dolunca kapı dışarı edildim.
>
> Manik halinde dün kendini iyi hissedersin, bugün kendini daha iyi hissedersin ve zihninde bir sürü yaratıcı düşünce dolaşır. Bu düşünceleri bastırmakta zorluk çekersin. O anda sana iki tatlı laf edene banka cüzdanını bile verebilirsin ya da bir alışverişe çıkıp hepsini bir anda harcayabilirsin. İki hafta önce yapmayacağını düşündüğün şeyleri yapabilirsin. Doğru dürüst yemek yiyemez, yeterince uyuyamazsın, ya da çok uyursun. Paxil, Zoloft, Prozac, Celexa, Luvox, Lithium gibi

manik depresyon tedavisi için kullanılan ilaçlar bir süre sonra hem mani dönemini artırmakta, hem de derin depresyon ve intiharlara yol açmaktadır. Bunu yirmi yıllık deneyimimden ve bu konuda yaptığım yoğun araştırmalardan biliyorum.

Mani ve depresyon dönemleri birer haftadan fazla sürerse sağlıksızdır. Mani hali ne kadar çılgınca yaşanırsa depresyon dönemi o kadar tehlikelidir.

YAYGIN DUYGU BOZUKLUĞU

>

Nüfusun çoğunluğunda görülen hafif manik depresyon hali daha yaygındır. Manik depresyonun bu kadar yaygın olmasının nedeni, duyguların bastırıldığı, bazı duyguları kendimize yasaklamaya koşullandırıldığımız bir toplumda yaşıyor olmamız. Manik depresyon bir akıl hastalığı değil, duyguların dengesizce yaşanmasından dolayı duygu ibresinin bozulmasıdır.

Birçok kişi bazen durup dururken mutlu, bazen hiç nedensiz kendisini mutsuz hissettiği için kendisinde neler olduğunu anlayamaz. Kendisinin normal olmadığı duygusuna kapılır. Aynı günde hem mani hem depresyon hali bile gerçekleşebilir. Aşırı neşe ve ardından gelen durgunluk, bitkinlik, karamsarlık.

Aktif dönemi spor, sağlıklı beslenme, meditasyon ve yoga gibi yollarla kanalize etmek depresyonu da kontrol altına almak anlamına gelir. Çünkü bir uç dengelenmeye başlandı mı diğer uç da dengeye girmeye başlar. O nedenle bu tür duygusal rahatsızlıklara *bipolar (iki uçlu) bozukluk* deniyor ya. Tanım doğru, ama akıl hastalığı olduğu ve ilaçla tedavi edilebileceği doğru değil.

Dengesiz olan her şey sağlıksızdır. Duygular beynin biyokimyasal dengesini de etkiler. Beynin biyokimyasal dengesinin bozulması duyguların bozulmasına neden olmaz; tam tersine bastırılan ya da patlayan duygular biyokimyasal dengenin bozulmasına yol açar. Ama tabii ki biyopsikiyatri, sonucu sebep olarak gösterir. Zavallı insanlara yasal

uyuşturucular vererek ilaçla “tedavi” yaptığını iddia etmesi kendi varlığını sürdürme ve meşru kılma çabasıdır. Aynı uyuşturucuların yasadışı olan versiyonlarını alsanız hapse girersiniz. Bana göre psikiyatrik ilaç kullanmanın tek kabul edilebilir yanı, kişinin kendisine veya çevresine zarar verme ihtimalinin yüksek olduğu anlardır. Uzun dönemli ilaç kullanımının yan etkilerinin zararı, faydasından çok ötedir; astarı yüzünden pahalıya mal olur.

AŞK: DELİ COŞKUSUNUN ROMANTİK HALİ

>

Size en yaygın yaşanan, şiirlerde, şarkılarda, romanlarda yüceltilen bir manik depresyon hali olan ama adına manik depresyon demediğimiz şey nedir diye sorsam cevabınız ne olurdu?

Aşk, geçici bir manik depresyon dönemidir.

Aşık kişi sevgilisine “Senin için deliriyorum” der.

Evet. Aşk, başlangıçta mani halinin tüm özelliklerini sergiler. Sevgili uğruna yapılmayacak şey yoktur. Aşık kişi mutluluğun doruklarındadır. Zaten yaşadığı tek duygu da odur. Ayakları kesinlikle yere basmaz. Aşık olduğun kişinin her söylediği her yaptığı doğrudur. Aşk objene bağımlılık uç noktadadır. Dünya sana onunla ilgili en kötü şeyleri söylese de dinlemezsin, o kişinin ruh eşin olduğuna eminsindir. Birçok sanatçı aşkın doruklarındayken en güzel eserlerini yaratır. Hayat güzel, her şey harikadır.

Aşk ne kadar yoğun yaşanırsa, aşk acısı da o kadar yoğun yaşanır. Aşık olduğu kişi tarafından terk edildiği için yoğun depresyon yaşayanların, intihar edenlerin sayısı hiç de az değildir.

Tutku, aşk objesine duyulan saplantılı mani halidir. Tek taraflı olma halinde, kişi o hastalıklı coşkuyu yaşamak için hayalindeki ilişkiyi gerçek gibi algılamaya başlar. Ünlü insanların fanatik hayranları bu sınıfa girer. Coşkunun had safhası delilik halidir. Kişi bu boyutta çok tehlikeli olabilir. Tutkulu aşklarda bir taraf ilişkiyi bitirmek istediğinde “Bana yar

olmayanı kimseye yar etmem, al sana dan dan dan" türü deliliktir bu.

TEHLİKELİ DELİ COŞKUSU

>

Karizmatik ruhani ve politik liderler vardır. Jonestown'da binlerce kişiyi toplu intiharla ölüme sürükleyen Jim Jones gibi. Dünyadaki bazı İslami örgütlerin liderleri gibi. Televizyonda izlediğim kara cüppeli bir tarikat lideri, gözler kapalı had safhada bir coşku içinde saçma sapan vaaz veriyor, salonda toplanmış müritler, onu Allah'ın kelamını dinlercesine dinliyor ve yerlere kapanıp vecd hali yaşıyordu. Adamın ayaklarını yıkadığı su, şifalı su diye müritlere para ile satılıyordu.

Bu liderler tehlikeli deli coşkusuna sahip oldukları için karizmatiktirler ve çok iyi hatiptirler. Bu nedenle etraflarına mürit ve inanan toplamakta zorluk çekmezler. (Birçok tarikat üyesi, özellikle New Age türü tarikat üyeleri kendisinin bir tarikata mensup olduğuna inanmaz. Onlar yüce bir amaca hizmet ediyordur.) Müritler, liderin yüce lütfuna mazhar oldukları için üstün; gruba kabul edildikleri için seçilmiş insanlardır.

Bu "peygamberler", uzaydan haber alan medyum liderler, bilmem kimin reenkarnasyonu olan kutsal görevliler, peşlerinde çok insan sürükler. Çünkü onlara vaat edilen şey her zaman ve sürekli olarak mutlu olunabileceği müjdesidir. Cennet vaadi gibi bir vaattir bu.

Bu liderler her daim mutlu olmak gibi çok çekici bir hayat vaat ederler. Müritler onların coşkulu hallerini ilahi mutluluğun kanıtı olarak algılarlar. Ama zorluklar baş gösterdiğinde, kişilik çatışmaları yaşandığında herkes herkesin boğazındadır. Çünkü ne liderler, ne müritleri başka duygularla nasıl baş edeceklerini bilirler. Kızgınlık pasif-agresif öfkeye dönüşür, normal korkular endişe ve paranoyaya dönüşür, üzüntü depresyona, uyku bozukluğuna ve intihar eğilimlerine dönüşür. Yaşamlarındaki tutulmamış yaslar öylesine derinleşir ki toplu intiharlara ya da lideri yok etme tutkusuna dönüşebilir.

Liderin aleyhine en ağır suçlamalarda bulunur takipçi "mutluluk bağımlıları". Tarihe bakın. Tapındıkları lideri asanlar, kesenler, öldürenler genellikle kendi içlerinden çıkar. (Sen de mi Brutus?)

Tüm diktatörler, deli coşkusuna sahip olan etkin hatiplerdir. Deli coşkusuyla yaptıkları konuşmalarla halka umut dağıtarak başa gelirler. Hitler, bu tür diktatörlerin uç örneği. Onun emirlerine itaat ederek milyonlarca Yahudiyi katledenler de ondan farklı değil. Sadece lider yeteneğine sahip değiller. Ama deli coşkusu olmasa, katliam yapamazlardı ki. Deli coşkusu, sağduyuyu yok eder.

Mutluluk vaadi, duygusal açıdan güdük kalmış toplumlarda prim yapar. Bu konuda maddi açıdan zengin Amerika, fakir Türkiye eşittir. Çünkü günümüz modern toplumu duygusal ve ruhsal açıdan son derece fakir. Bu yüzden tarikatların sayısı hızla artıyor. Onlar, müritlerinin ait olma ve inşallah bir gün cennette yaşama ihtiyacına hitap ediyor. Bu dünyada olmazsa öte dünyada.

Oysa mutluluk duygusu, belirli bir grubun, tarikatın, dinin, politik partinin tekelinde değildir. Mutluluk duygusunun "Bize katıldığında sen de mutlu olacaksın" diye prestij olarak kullanılması ise tam da tüketim toplumunun içinde bulunduğu zavallı durumu gösteriyor. Dinsel ve politik fanatizmin dünyada artışı korkutucu boyutta.

Bu tür deli coşkusu sadece mutluluğa hasret çekenleri değil, hayatlarını ağırlıklı olarak depresyon, endişe, korku, kızgınlık gibi herhangi tek duygu hakimiyetinde yaşayan insanları da tutsak kılar. Bu insanlar manik depresif olarak değil, dengesiz olarak nitelendirilirler çoğu kez. Oysa uygun buldukları bir ortamda çok tehlikeli olabilirler.

Lider kişiliğine sahip değillerse;

Onlar bir futbol takımın fanatikleridir.

Onlar bir ideolojinin fanatikleridir.

Onlar bir dinin fanatikleridir.

Onlar namus adına, din adına, politika adına ellerini kana bulayanlardır.

Onlar deprem anında, insanların paniğinden istifade ederek etrafı yağmalayanlardır.

Onlar, sürü psikolojisinin etkisiyle insanları diri diri yakan, linç eden, işkence eden yaratıklardır.

Fanatizm, her an şiddete dönüşebilir. İşte tuttuğu takım kazandı ya da kaybetti diye havaya ateş açanlar. İşte nişanlıma yan baktın diye adam öldürenler. İşte deli coşkusuyla Bağdat Caddesi'nde altındaki pahalı arabayla hız gösterisi yapıp, insan öldürenler. Gazetelerin üçüncü sayfa haberleri, deli coşkusuna sahip insanların türlü çeşitli işledikleri cinayetlerle dolu. Alkol ve uyuşturucu deli coşkusunu tetikler ve kişi o anda kendisini her şeye muktedir görür.

Deli coşkusu, sağlıksız coşkunun en hastalıklı ve tehlikeli halidir.

"NORMAL" SAĞLIKSIZ COŞKU İYİLEŞEBİLİR

Burada "normal" kelimesini yaygın biçimde görüldüğü için günümüz toplumunda normal hale gelmiş olduğu anlamında kullanıyorum. Yani "normal nevrotik" anlamında.

Sağlıksız coşku, bağımlı ve bedenden kopuk bir ruh halidir. Ancak kişi ayakları yere basmaya hazır olmadan ona yardım edemezsin. Eğer destek vermek istediğin kişi genellikle "normal" biriyse, yardım etmek için onun yeryüzüne inmesini bekle. O zaman kaçtığı duygularla onu yüzleştirme şansın olabilir.

Sağlıksız coşkunun zararsız ve hafif halleri bilinçli bir terapistin yardımıyla (asla ilaç kullanmadan) tıpkı depresyon tedavi eder gibi dengelenebilir. Çünkü coşku da depresyon da aynı kaçışları, aynı bağımlılıkları, aynı savunma mekanizmalarını kullanır. Kişinin coşku ve depresyona giriş nedeni benzerdir. Örneğin; aşık kişi, aşk yüzünden coşku, aşk yüzünden depresyon yaşar. Yaratıcı kişi parlak fikirler geldiğinde coşku; fikirler birikip birikip onları hayata geçiremediğinde depresyon yaşar. Hatta büyük bir coşkuyla yaptığı yağlı boya tablosu, yazdığı kitap, başarıyla sonuçlanan projesi tamamlandığında geçici bir mutluluğun ardından,

amacını gerçekleştirdiği ve artık amaçsız kaldığı için depresyon yaşar, enerjisinin tükendiğini hisseder.

Depresyon ve dengesiz coşku paranın iki yüzüdür.

Kişinin, dengeli bir, beden, zihin ve ruh bağlantısı kurmasını sağlamak en sağlıklı iyileştirici yöntemdir. Hayatını normal sürdürebilen, arada bir dengesizlikler yaşayan kişiler için terapiste bile ihtiyaç duymadan kendi kendilerine uygulayabilecekleri yöntemler vardır. Aslında her insan zaman zaman dengesizlikler yaşayabilir. Günümüz dünyasında her an dengede olmak ne mümkün? Haberleri izlemek bile insanın dengesini bozmaya yetebiliyor. Bu kitabın devamı niteliğinde olan *İçimizdeki Şaman: Yaşama Sanatı* adlı kitabımda, kendi kendinize uygulayabileceğiniz bu yöntemlere yer veriyorum.

Gerçek coşku, yaratıcı ve üretken bir yaşama sevincidir; ruhun madde dünyasında kendisini somut olarak ifade edebilmesinin coşkusu. Bu coşku üretkendir, ardından depresyon yaşanmaz. Bu coşku düşüncede, duyguda, davranışta tutarlıdır. Coşkunun yaşam sevinci, gözlerde ışıltı, harekette canlılık, kişilikte karizma, davranışta yaratıcılık ve üretkenlik olarak yansır.

Özetle;

Sağlıklı coşku ifade edildiğinde, dingin bir duygu olan hazza dönüşür.

Sağlıksız coşku (mani) patladığında, depresyona dönüşür.

Deli coşkusu patladığında, kendine ya da başkalarına yönelik şiddete dönüşür.

Tüm duyguların işlevi vardır. İyi ve kötü duygular yoktur. Yanlış kullanımları ve tutsaklıkları vardır. Duyguların armağanını kabul ettiğinde seni bekleyen şey doyum ve hazdır.

BÖLÜM
19
DOYUM

Merakı tatmin etmenin getirdiği doyum, hayatta mutluluğun en büyük kaynaklarından biridir.

-Linus Pauling

Doyumlu insan zengin insandır.

-Lao Tze Su

"Sahip olduklarından doyum almayan insan, sahip olmayı istediklerinden de doyum alamaz."

-Sokrat

Derin bir kitabın içinde yazılanların bir kısmını bile deneyimlememiş bir insan, o kitabı anlayamaz.

-Ezra Pound

Nedir

Kendi öz değerlerine uygun bir amacı gerçek verdiği özgüven duygusudur.

Ne Değildir

Bir eğlence aktivitesi içinde alınan zevk duygusu değildir.

Armağanı

İçimizdeki potansiyeli ortaya çıkarır.

Olumsuz Yanı

Doyumun gelecekte de mutlu olmak için kendim yeteceğini sanmak.

Kendini İfade Etme Biçimi

Kendine olan güvenin yenilenmesine duyulan şükran duygusudur.

Bastırıldığında

Yaşama duyulan güvensizlik.

Patladığında

Kibir ve kendini dev aynasında görmek.

Bertrand Russell'ın dediği gibi, "Hayattaki en değerli şeyler parayla ölçülemez. Gerçekten önemli olan şeyler dostluk, kendine güven, empati, şefkat, sevgi ve şükran duyabilmektir."

Kendi beklentilerimize ve kendi ahlak ve etik değerlerimize uygun olarak önemli bir amacı başardığımızda, öz sorumluluğumuzu en iyi şekilde yerine getirdiğimizde doyum hissederiz. Mutluluğun en somut ifadesidir doyum. Çünkü somut bir aksiyonun, belki de mücadele verilerek gerçekleştirilen bir amacın gerçekleşmesi sonunda hissedilen duygudur.

Genç, ilk işe girdiği ay, kendi emeğiyle kazandığı parayla sevdiklerine hediye aldığında doyum hisseder.

Okulunu bitirmiş, işe girmiş ve artık yetişkin olduğunu kanıtlamak isteyen yirmi bir yaşındaki genç kız, tek başına nohut oda bakla sofa evine çıktığı zaman doyum yaşar. Annesinin, "Tansiyonum çıktı", babasının, "Benim evlenmeden önce evden çıkan kızım olamaz" tehditleri içini burksa da o, kendi amaçlarına ve değerlerine uygun bir davranışta bulunduğu ve zoru başardığı için doyumludur, mutludur.

Ben bu kitabı içime sinerek tamamladığımda doyum yaşayacağım.

Duygularımızın farkında olarak yaşamak da bize doyum verir. Kızgınlık, suçluluk duygusu, utanç gibi zor duyguları sağlıklı kanalize ettiğimizde, bize hizmet etmeyen korkularımızı aştığımızda da doyum yaşarız. Bu yüzden bireysel gelişim bize doyum verir. Hayatımızdan ne kadar doyum aldığımızın ölçüsü, bireysel gelişimimizin ölçüsüdür. Kendi sınırlarımızı sağlıklı bir şekilde inşa ettiğimizde, başkalarının sınırlarına saygı duymayı öğrendiğimizde, kendimizi doğru seçim ve davranışlarımızdan dolayı onayladığımızda doyum hissederiz.

Kendine ve başkalarına saygı duyduğunda ve duygularının sana sağlıklı bir şekilde rehberlik etmesine izin verdiğinde hissedilen doyum derindir.

Dış dünyadan kazanılan ödüller, ikramiyeler, unvanlar, eğer bu başarıların kendi iç dünyan tarafından onaylanmıyorsa doyum hissedemezsin. İçinde bir burukluk olur, belki gördüğün ilgiden geçici olarak mutlu olursun ama doyumlu olmazsın. Doyum, kendi etik, ahlaki öz değerlerine uygun olarak kazandığın başarıya iç dünyanın verdiği onaydır; bir şeyi doğru yapmış olmanın hissettirdiği duygu. Maddi boyutta her şeye sahip olduğu halde doyumsuz ve mutsuz olan insan örneği her yerde.

Doyumlu insan çok şeye sahip olan insan değil, az şeye ihtiyaç duyan insandır.

Günümüz dünyasında çocuğa özgüven kazandırmak amacıyla övgünün yerli yersiz bolca dağıtıldığı ailelerde, ödül havucunun bolca kullanıldığı işyerlerinde kişi kendi özsaygısının verdiği onayla bağlantısını keserek, onay bağımlısına dönüşebiliyor. Gak dese takdir, guk dese iltifat ve ödül bekliyor.

Dışsal ödüller kişiye kısa bir süre iyi gelse de, beklenti ve kıyaslamalarla birlikte geliyor. Bunun adına da rekabet deniliyor. Birisi kazanıyor ama başkalarının kaybetmesi pahasına. Bir de işlerde neden insanların birbirlerinin ardından kuyu kazdıklarına şaşırılıyor. Hem rekabeti teşvik edeceksin hem de işbirliği bekleyeceksin. Pastayla diyet yapmak gibi bir şey bu.

Bir genç, ailenin akıllı oğlu olarak sürekli övüldüğü ve küçük kardeşine sürekli, “Bak sen ağabeyin kadar olamadın. Onun gibi olsaydın keşke” diye kıyaslama yaparak örnek gösterildiği için hep utandığını ve suçluluk duyduğunu hatırlıyor. Ailenin kardeşine tercih edilen çocuğu olmaktan dolayı suçluluk duyuyor; kardeşinin hakkını yediğini düşünüyor. Bugün iki kardeş de yetişkin. Ama ikisi de terapi görüyor; birisi suçluluk ve utanç duyduğu, diğeri ailesi tarafından onaylanmamanın öfkesiyle dolu olduğu için.

Doyum getiren başarı, başkalarından daha iyi yaparak değil, ruhunun sesini dinleyerek ve onun bilgeliğine güvenerek kazanılan başarıdır.

Dış dünya onayına bağımlı yaşam sürdürüldüğünde kişi başkalarını memnun etme, kendini kıyaslama, başkaları için yaşama ve mükemmeliyetçilik kısırdöngüsü ve bağımlılığı içine hapsolur. Doyumsuzluk kaçınılmazdır.

Kendi öz değerlerimize uygun yaşamadığımızda suçluluk, utanç ve korku duyarız. Bu nedenle suçluluk utanç ve korkularının içinde yaşayan bir insanın doyum duygusunu bilmesi zordur. Bir şeyi doğru bile yapsa, kendi değerlerinin ona söylediği doğru-yanlış mesajını duyamadığı için gerçek başarılarının bile doyumunu yaşayamaz.

Nüfusun büyük çoğunluğunun doyumsuz olduğu bir dünya sence ne anlama geliyor? Otoriter, hiyerarşik aile, toplum ve din yapılanmasının sonucu işte bu oluyor: Türlü bağımlılıkları olan, birey olamamış yetişkin çocuklar toplumu.

Gerçek doyumun onayı daima içseldir. Özün verdiği onay. İçsel onay kişinin bütünselliğini ve duyarlılığını artırır. Bize doyum veren bir başarımızdan dolayı dışarıdan da takdir geliyorsa ne ala. Ama şart değil.

Bir şey daha; doyum sadece bir duygudur. Hatırla: Tüm duygular gibi onun da doğası geçicidir. Doyum hissettiğin anlarda bu duyguya teşekkür et, hayata şükran duy ve kendini tebrik et… ve bırak geçsin gitsin.

Haz, doyum, neşe, coşku gibi “mutluluk temelli” duygularda çoğu insan o duyguyu sonsuza kadar muhafaza etmek, kalıcı kılmak istiyor; tüm diğer olumsuz olarak nitelediği duygulardan kendini korumak istercesine. Bu mümkün değil. Her zaman doyumlu olmak için bu duyguya yapışmaya çalıştığında onu kaybedersin. Parmaklarının arasından akan su gibi kayar gider.

Duygularının iyileştirici gücünü kullanarak geliştikçe, kendi ruhuna kendi özüne uygun davrandığın her an seni nasıl olsa yine ziyaret edecektir doyum. Hem de sıkça. Kendilerini mutlu olarak tanımlayan insanların, mutsuz olarak tanımlayan insanlara göre daha doyumlu olmasının nedeni bu. İnsan, kendi doğasına kendi ruhuna uygun yaşadığı ölçüde mutlu ve doyumlu olur. Yaşamdan haz alır.

Doyumlu insanın dünyası zengindir. Çünkü iç dünyası, zenginliğini ifade etmenin doyumunu yaşamaktadır.

BÖLÜM 20
HAZ

Evrenin hazzı meraktır. Bu da benim dinim.

-John Burroughs

Okurken haz duyuyorum. Bu haz ilerleyen yaşla azalmıyor. Haz, ömür boyu süren huzurlu bir bencillik.

-Logan Pearsall Smith

Büyük farkındalık parça parça ve yavaşça geliyor. Spiritüel gelişim, hayat boyu süren öğrenmedir. Öğrendiklerini uygulayarak ruhsal gücünü kazanmak hazdır.

-Scott Peck

Hazzı, üstün beyinlerin iletişimi olan kitapları okurken duyuyorum. Bu kitaplarda, büyük insanlar bizimle konuşuyor, en değerli düşüncelerini bize sunuyor ve ruhlarını bize akıtıyor.

-William Ellery Channing

Nedir

Gelişme, büyüme, ilham, derin doyum, yaşama sevinci.

Ne değildir

Neşe, coşku, ansal mutluluk.

Armağanı

Evrenle bir olma duygusu.

Olumsuz Yanı

Sıradan insanlarla bağlantı kuramamak.

Kendini İfade Etme Biçimi

Mistik duygular ve bilinç akışı.

Bastırıldığında:

Sıradanlaşma, kendini yavan ve tatsız bir hayata mahkum etme.

Patladığında:

Kontrolsüz şehvet.

Ruhsal bilinç, yaşamı derin duygularla algılayarak yaşama şükran ve saygı duyma, “yaşamla bir olduğunun bilincinde olma” bilincidir.

İnsan, ruhu olan bir beden değil, bedeni olan bir ruhtur. Spiritüel boyutunun farkında olsa da olmasa da, ruha inansa da inanmasa da ruh, insana haz olarak kendisinin reklam filmlerini gösterir değişik anlarda.

Haz, içimizdeki Şamanın yaşama tapınma ayinidir.

Bir deniz kıyısında, kumların üzerinde oturup gün doğuşunu ya da batışını seyrederken büyülenirsin doğanın ihtişamına. Haz dolaşır varlığında. Doğa ve sen bir olursun.

Sevdiğinin bedeniyle bir bütün olup orgazmı yaşarken, tüm varlığınla akarsın sevdiğine. Onun içinde bir olup erimek istersin. Cinsel olarak iç içe olmak bile yetmez gelir bütünleşmeye. Sevdiğinin varlığını tüm ruhunla, tüm duygularınla doldurmak istersin. Onun tüm varlığının senin varlığınla bütünleşmesini istersin.

Çok sevdiğin bir yiyeceğin her lokmasının tadını damaklarında, kokusunu burnunda hissederken, onu yavaş yavaş çiğnerken, şehvetli bir haz hissedersin, tat, dokunma ve koku duyularında. Yiyeceğin kendisini sana böylesine lezzetle sunmasına karşı duyulan şükran duygusudur bu.

Bebeğini kucağına alıp onun mucizesini hissetme anıdır haz.

Haz, mutluluktan çok daha derin ve geniştir. Doyuma daha yakın ama doyumdan daha ötedir. Doyum, bir başarının sonunda hissedilen duygudur. Haz doğayla, sevgiyle, güzellikle birleşmenin, yaşamla akmanın orgazmıdır. Haz duymak değil, haz almak, haz olmak.

Haz tüm duyguların bilge Şamanıdır. Çünkü haz, ruhun bilinci olan sevgi bilincinin duygusudur. Sevgi bilinci kalıcıdır ama haz tüm diğer duygular gibi gelir ve gider.

Haz, duygusal boyutumuzun orgazm anlarıdır. Yaşam okyanusuyla birleşme anları. Humanistik psikolojide böyle anların adı “doruk deneyim”dir. Mistik boyutta, ona “vecd” hali denir. Haz, içinde derin bir şükran duygusunu barındırır.

Birçok spiritüel disiplin, bu hali insanların önüne havuç gibi koyar. Meditasyon, yoga, gibi pratikleri sadece bir teknikmiş gibi uygular çoğu insan spiritüel olma yolunda. Oysa bu "teknik"lerin ruhunu yakalamakta gizlidir haz. Ruhsuz meditasyon zaman israfıdır, ruhsuz yoga sadece bir egzersiz yöntemidir.

Bu tür şekilsel spiritüel uygulamalar içine hapsolmuş kişi, onca çabasına rağmen hazzı yakalayamaz. Çünkü haz fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal bütünlüğün sağlandığı nadir anlarda ortaya çıkar. Doğanın kucağında, sevdiğinle sevişirken; seni içine alan bir düşüncenin, bir fikrin heyecanını duyduğunda; duygularını dolu dolu yaşadığında tüm varlığın bu dokunuştan payını alır.

Haz, tüm boyutlarının canlanarak bir bütünlük içinde dans etmesidir.

İlişkilerde birçok kurbağayı öptükten sonra nihayet ruh eşinle buluştuğunda, doğanın içindeyken doğayla bir olabildiğinde yaşadığın duygudur haz. Haz bir eğlenme, keyif alma, zevk alma duygusu değildir. Hoşlandığın ve yatmak istediğin biriyle yattığında keyif, mutluluk, başarı duygusu hissedebilirsin. Onunla birlikte olmaktan zevk duyabilirsin. Ama bu haz değildir.

Çoğu insan haz duygusunu ilk kez hissettiğinde bu duyguya şaşırır. Haz duygusunun doğaüstü bir duygu olduğunu düşünür. Oysa haz doğal bir duygudur.

HAZ VE YAS

Haz, sağlıklı olarak acı ve yas duygusunun içinde de hissedilebilir. Aslında yas ve haz birbirine derinden bağlıdır. Derin bir kayıptan sonra geçen yas döneminin sonunda yaşamla yeniden bir olduğunu hissettiğin anda yas hazza dönüşür. İzlediğim bir filmde bu duygu çok etkileyici bir biçimde ifade ediliyordu.

Filmin başında birbirini çok seven, ikisi de hem sosyal hem meslek hayatlarında başarılı bir çiftin günlük yaşamını görüyoruz. Kadın bir taraftan çocuklarını okula gitmeleri için

hazırlıyor, bir taraftan önemli bir iş toplantısına katılacağı için telaşla hazırlanıyor. Kendi arabası tamircide olduğu için, o sabah eşi onu gideceği yere bırakacak. Her sabah sağlık koşusunu yapan kocanın eve dönmekte hayli gecikmesi ile kadın önce kızmaya, sonra meraklanmaya başlıyor. Ama koca sabah koşusundan asla dönmüyor. Çünkü hızlı araba kullanan bir sürücünün çarpmasıyla ölüyor.

Sevgili eşini aniden kaybeden kadının eşinin ölümünü öğrendiği anda tıkanarak hiç ağlamadığını görüyoruz. Kaskatı, ifadesiz bir yüz. Cenaze töreninden iki gün sonra da yalnızlığıyla ve acısıyla baş başa kalmamak için işine geri dönüyor. Kendisini tümüyle işine ve çocuklarına adayarak kaybının acısını duymamaya çalışıyor. İki sene süren yalnızlık, iş dışında hayattan kopma ve duyguların uyuşması döneminden sonra, nihayet yavaş yavaş yakınlaştığı bir erkekle yattığında ilk kez acısını hissetmeye başlıyor. Duygular bir boyutta harekete geçti mi canlı canlı gömülmeyi kabul edemez artık.

Genç adamla birlikte geçirdiği akşamın ertesi günü, genç kadın yaşadığı mutluluğu yakın arkadaşıyla paylaşıyor. Arkadaşı da onun yas döneminden çıkmasına mutlu oluyor. Ama bu mutluluk anı kısa sürüyor, kadın koşar adımlarla evine dönüyor. Mutluluk anı şimdi öfke, kendine kızma ve suçluluk duygusuna dönüşmüştü.

Bir sonraki sahnede ölen kocasına ihanet etmiş olmanın suçluluk duygusuyla yatakta kıvrılmış, hıçkırıklara boğularak ağlıyordu genç kadın. Ne telefonlara çıkıyor, ne kapıya gelen erkeğe kapıyı açıyordu. Sadece katıla katıla ağlıyordu. Nihayet tutulmamış yası tutmaya başlamıştı şimdi. Bir erkekle birlikte olmak ve orgazmı yeniden yaşamak, ona robot değil, bir insan, bir kadın olduğunu hatırlatmış, iki yıldır bastırdığı tüm duygular isyan ederek ortaya dökülmüştü. Hem de şişenin ağzı açıldığında ortaya çıkan cin gibi devasa boyutlara gelerek. Bastırılmış derin acının, gözyaşları ve bedenin spazmları yoluyla boşalması birkaç gün sürdü. Bu yoğun yas dönemi bittiğinde nihayet kocasının ölümünü kabullenmeye, hem

kendisini hem kocasının ruhunu özgür bırakmaya hazırdı. O sabah kalkıp kendisine çeki düzen verdi ve eşinin mezarını ziyarete gitti. Mezarın başında yaptığı konuşma aklımda kaldığı kadarıyla şöyleydi:

Sevgilim, yıllar önce bir genç kızken kendime ideal bir eşte ne aradığımın listesini yapmıştım. Seninle karşılaştığımda aradığımı bulduğumu hemen anlamıştım. Seninle çok mutlu yıllarımız geçti. Seni çok ama çok seviyordum. Seni sevdiğimi sen de biliyordun. Çünkü sana sevgimi her an hissettiriyordum. Öldüğün günün sabahı koşudan önceki sevişmemizde de bu sevgiyi hissettiğimi ve hissettirdiğimi hala şimdi yaşıyormuş gibi hatırlıyorum.

Senden başkasının hayatıma girebileceğini kabul edemezdim. Sana ihanet etmemek için, seni kaybetmekten duyduğum acıyı içimde korumalıydım, içimde saklamalıydım. Sanki acımı kaybedersem seni tümüyle kaybedecekmişim gibi geliyordu bana. Senden kopmak istemiyordum. Sevgimize ihanet edemezdim… Artık yeniden yaşama dönme zamanım geldi. Sen de böyle olmasını isterdin. Senin anılarınla süren bir robot yaşam değil, hayata katılarak yaşamamı ve çocuklarıma sağlıklı bir anne olmamı isterdin. Çünkü ben de senin için aynısını isterdim. Sevildiğini bilerek öldüğünü bildiğim için vicdanım rahat ve bundan dolayı şükran duyuyorum. (Burada tamamlanmışlık duygusu olan hüznün yanaklardan gözyaşlarıyla süzülüşünü izliyoruz. Tabii sadece filmdeki karakterin değil benim de gözyaşlarım süzülüyor.) Çünkü seni tüm ruhumla, tüm varlığımla sevdim. Artık seni sevmek için acını içimde tutmaya ihtiyacım yok. Artık içimde acı olarak değil, yine eskisi gibi sevgi olarak varsın. Sevgim hayatıma girecek yeni insanlara yetecek kadar çok. Seni ve kendimi artık özgür bırakıyorum. Eğer ruhların buluşması diye bir şey varsa, bir gün yine bir yaşamda buluşabiliriz, kim bilir. Burada yaşam devam ediyor. Yaşamımda seninle birlikte geçirdiğimiz harika yıllar için sana teşekkür ediyorum. Bu yılları seninle yaşadığım için çok şanslı biri olduğumu biliyorum. Sevginin, sevdiğini özgür

bırakmak demek olduğunu nihayet anladım. Elveda sevgilim.

Merhaba yaşam.

Genç kadının yüzü mezarın başında yaptığı bu konuşmadan sonra aydınlanmıştı. Ruhu yeniden bedenine girmişti sanki. Elindeki çiçek demetini öptü, kokusunu içine çekti, yüzünde derin bir şükran ve haz ifadesiyle yeni yaşamına doğru yürümeye başladı.

Ben de televizyonu kapayıp, içimde Saim'e duyduğum sevginin ve hala ikimizin de yaşıyorken, sağlıklıyken bu duyguyu hissetmenin şükran duygusunun yoğunluğuyla ona sımsıkı sarılmak ve onu ne kadar sevdiğimi milyonuncu kez söylemek üzere yatak odasına yöneldim. Filmin sonunu beklemeden yatmış ama henüz uyumamıştı.

Haz, onun peşinden koşmayı bırakıp, tüm duygularımızı gerçekten hissetmeye başladığımızda, hayatımıza sıkça uğrar. Kendimizi ve duygularımızı bütünüyle kabul etmediğimizde, kendimize karşı borç yaratırız. Duygular bir yere gitmez, sadece canlı canlı bilinçaltına gömülür; daha sonra patlayarak ortaya çıkmak üzere. Tüm duygularımı olduğu gibi kabul ettiğimde, artık borcum kalmaz. Yaşamı dolu dolu deneyimlemeye ve gelişmeye hazır hale gelirim.

"Bütün" insan, hazzı doğal olarak hisseder. Bireysel gelişimin amacı kendini bütün bir insana dönüştürmektir. Ruhu bedenden, duyguları düşünceden ayırdığımızda ölümden de korkarız. Ölümü kabullenememek, hazzı da reddetmektir.

Ecstasy gibi suni uyarıcılarla, savunma mekanizmalarıyla, ölümü reddederek, zorlama meditasyon teknikleriyle hazza ulaşılamaz. En doğal haliyle, acısıyla, tatlısıyla, zorluklarıyla, kahkahasıyla, bütünüyle yaşandığında yaşam haz olur.

Haz çok yoğun bir duygu olduğu için ancak fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bütünlüğün olduğu ortamda kendisini ifade eder. Çünkü haz BİRLİK DUYGUSU; Bir Olmak duygusudur.

Haz, mutluluk peşinden koşanların ya da mutluluk duygusunu aptalca ve çocukça bularak küçümseyenlerin yanına uğramaz. O yüzden de teoride spiritüel bilgilerle, pratikte bencilce, korkakça ve kibirle yaşayan insan, haz

duygusunu doğaüstü mistik bir deneyim olarak ulaşılması gereken bir amaç haline getirir. Mistik olduğu doğrudur ama doğaüstü değildir. Armağanını görebildiğimiz takdirde tüm duygular mistiktir. İçimizdeki Şaman, bizimle duyguların şifresiyle konuşur.

Gerçek bir bilgenin etrafında toplanan birçok mürit, gurusunun dizi dibinde olursa, hazzın ona da bulaşacağını sanır. Haz duygusunu yaşayan bir insanın yanında olduğunda sen de enerji alanında bir farklılık hissedersin. Hatta birbirini çok seven iki kişinin yanında olmak bile, yaşam enerjini kıskançlık duygularıyla bloke etmediğin takdirde iyileştirici güce sahiptir. Ama bu yine de gerçek haz değildir, ikinci el deneyimdir.

Krishnamurti, Osho ve Gurdjief gibi yirminci yüzyıl bilgeleri takipçilerine mürit olarak mürşit olunmayacağını anlatmaya çalıştı. Ama kaç kişi bu mesajı anladı ve hayatında uyguladı? Bu tür bilgelik yaşamın sorumluluğunu tümüyle üstlenmeyi, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta denge kurarak bütünleşmeyi gerektiriyor. Bu da yoğun emek ve dikkatle gelen farkındalık bilinciyle oluşuyor.

HAZ VE ORGAZM

Haz duygusu, duyguların orgazmıdır. Doruk noktasıdır. Cinsel yaşamda orgazm da cinsel ifadenin doruk anıdır. Gerçek anlamda partnerinle fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal birleşmeyi aynı anda yaşadığında tam anlamıyla bütünleşebilir ve orgazm yaşarsın. Bu nedenle gerçek cinsellik bir ibadettir. Ruhların beden aracılığıyla Bir Olma yoludur cinsellik. Bu tür cinsellik mistik bir deneyimdir. Ancak partnerler arasında yoğun sevgi duygusu varsa yaşanabilir.

Yaygın anlamda cinsel bir-leşmenin orgazm olarak nitelendirilen noktası, aslında BİR olamadan, bir-leşemeden yaşanan bir boşalmadır. Bu boşalma en iyi haliyle kişiye *zevk* verir, keyif verir. Çünkü boşalmanın bedensel işlevi stres atmayı sağlar. Boşalmadan sonra kişi rahatlar ve mümkünse uykuya dalmak ister. Gerçek Orgazmda ise kişinin enerjisinde

ve yaratıcılığında belirgin bir yükselme olur. Canlandırıcıdır çünkü yaşam enerjisi en yoğun haliyle paylaşarak ifade bulmuştur. Mistiktir çünkü *hazla* bir olma hali yaşanmıştır. "Haz, İçimizdeki Şamanın yaşama tapınma ayinidir" demiştik, hatırlayın. Böyle bir orgazm sonucu doğacak olan çocuklar da hayata harikulade bir başlangıçla merhaba der.

Haz duygusunda günlük yaşamın tüm kaygılarının yok olması, arzuların ve duygusal ihtiyaçların ortadan kalkması, ismine Tanrı, doğa, evren ne dersen de, Bütünle bağlantı kurmuş olma hissi vardır. Mistik duygular içinde vecd hali ya da suni hazza ulaşma yolu olan Ecstasy hapı bu yüzden çekici ya. Yalnızlık duygusu tümüyle yok oluyor, BİR OLAN ile bütünleştiğinde. HER ŞEY ile bir olduğunda nasıl yalnızlık hissedebilir ki insan.

Her birimiz aynı Bütünün parçalarıyız. Bu duygu her birimizin doğal duygusu. Ama gerçek haz duygusunu tadan ne kadar az kişi var. Yaşam ziyafeti ortada. Cebimizdeki küflü fıstıklardan vazgeçmeyip, her ihtimale karşı onları yedekte ya aç kalırsak korkusuyla yanımızda taşımaya devam ettiğimiz sürece ziyafet sofrasının bulunduğu salona giremiyoruz ne yazık ki. Ya küflü fıstıkların güvencesi, ya yaşam ziyafetinin sürprizleri. Yaşam cesurları seviyor; duygularından ve duygularını tanımaktan korkanları değil.

Duygular yaşamın armağanıdır. Armağanına sahip çıkman için seni sürekli yaşama davet ediyor.

YOLCULUĞUN BAZI ENGELLERİ

İçimizdeki Şamanın amacı bizi sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücü ifade edebilme yolculuğuna yönlendirmektir.

Bu yolculukta karşımıza sıkça çıkacak bazı engelleri tekrar hatırlatmakta ve farkında olmakta yarar var.

1. Deneyime değil, peşinde koştuğumuz mutluluğa odaklanmak:

Amaç varılacak yer olduğunda yolculuk endişe, korku, kıskançlık gibi duyguların olumsuz ifadeleriyle zor ve yorucu,

bazen çekilmez hale gelebiliyor. Mutluluk, haz ve doyum varılacak bir yer değil, yolculuğun ta kendisidir.

2. "Mutlu" duyguların kalıcı olacağı beklentisinde olmak:

Hazzın, mutluluğun, coşkunun kalıcı değil, tüm duygular gibi geçici olduğunu idrak etmezsek, kendimizi doyumsuz bir yaşama mahkum etmek bunun doğal sonucu olur. Tıpkı ilişkilerde olduğu gibi, birisini kaybetmemek için ona sımsıkı yapıştığımızda onu kaybedeceğimizi de garantilemiş oluruz. Sevgiyle özgür bıraktığımızda, sevgi gerçekse nasıl olsa bize döner. Duyguları da yaşa ve bırak, yaşa ve bırak. Olumsuz diye nitelendirdiğin duyguları da ifade etmeyi, onlardan yararlanmayı öğrendiğin oranda olumlu dediğin bütün duyguların sana daha sık geri döndüğünü göreceksin.

3. Geçmişte takılıp kalmak:

Geçmişte takılı kalan şimdiyi yaşayamaz. Duygular sadece anda vardır. Zamandan ve mekandan bağımsızdır. Bilinçaltı çalışmalarıyla kişiyi geçmişteki olumsuz deneyimlerinden özgürleştirebilmek, duyguların daima şimdide olması sayesinde mümkündür. Eğer şimdiki an, geçmişin acı veren duygularıyla doluysa, o zaman kendimize hazzı, mutluluğu hissetme iznini de veremeyiz.

4. Sabırsız olmak:

Hazzı ve doyumu gerçekte yaşamak yerine hayallerimizde ve fantezilerimizde yaşamak ya da suni yollarla hemen şimdi onlara ulaşmaya çalışmak, gerçek duygularımızı maskeler. Bu da bizi kendimizden uzaklaştırır.

Son yılların gençler arasında moda olan, Türkiye'de de gece kulüplerinde yaygın olarak kullanıldığını gazetelerden okuduğumuz yasadışı uyarıcının isminin Ecstasy olması ilginç. Ecstasy doruk haz, doruk deneyim demek. Ecstasy, kişinin içindeki sevgi potansiyelini ortaya çıkaran, evrenle, herkesle, her şeyle bir olma duygusunu yaşatan bir "love drug". Ne kadar çok insan hazzı suni yollarda arıyor. Hazzın doğası bağımsız ve özgür olmasıdır. Suni yollarla gelen haz, bağımlılığa dönüşür ve kişi haz maddesini arama ve ona ihtiyaç duyma boyutunda endişe yaşamaya başlar. Bir şeyi elde etmenin, bir duyguya

ulaşmanın yolu ne kadar suni, kolay ve parayla satın alınabiliyorsa bedeli de o kadar büyüktür. Bedelsiz hiçbir şey yok bu dünyada. Evrenin uyum ve denge yasasına aykırı olurdu bedelsiz bir haz.

Bir hap yutup herhangi bir duyguya kolay yoldan ulaşmanın bedeli, yarattığı bağımlılık ve bedene verdiği zarardır. Ulaşılmak istenen duygu ister rahatlama, ister uyuma, ister canlanma amaçlı olsun, kullanılan madde ister yasal ister yasadışı olsun sonuç zararlıdır. Beden yasal ve yasadışı madde arasındaki farkı bilmez. Bu ayrım insanların suni olarak yarattığı bir ayrım. Alkol bir dönem yasadışıydı bugün yasal. (Bazı ülkelerde örneğin İran, hala yasadışı.) Eroin yirminci yüzyılın başında yasaldı ve morfin bağımlılığının tedavi ilacı olarak kullanılıyordu, bugün yasadışı.

5. Toplumsal koşullanma:

İçinde yaşadığımız kültürün, toplumun, ailenin değerlerinin bizim öz değerlerimizle uyuşmaması durumunda sosyal ve duygusal baskılara boyun eğdiğimizde kendi yolumuzdan ayrı düşeriz. Bu nedenle kendi öz değerlerimizi sorgulamak ve keşfetmek önemlidir. Eğer sorgulamazsak, yaşadığımız hayat bize doyum vermez.

HAZ VE BİLİNÇ AKIŞI

Hazzın değişik halleri vardır. Harika boyuttaki bu hallerden biri “bilinç akışı” halidir. Bilinç akışının özellikleri, yoğun konsantrasyon, egonun yok oluşu, zaman kavramının olmayışıdır. Bilinç akışı döneminde bedenin kimyası da değişir ve bağışıklık sistemimiz inanılmaz güçlenir. Atletler, sanatçılar, anlamlı olduğuna inandığı herhangi bir aktivite içinde bulunan kişiler, işini severek yapanlar bilinç akışını deneyimleyebilirler. Bir cerrah bilinç akışı içinde zor bir ameliyatı gerçekleştirebilir, bir pilot bilinç akışı içinde nasıl yaptığını bile bilmeden uçağı çok zor bir manevrayla düşmekten kurtarabilir.

Bilinç akışının gerçekleşmesi için bir yeteneğinin olması, bir amacının olması, parametre ve sınırlarının olması gerekir. Kaos içinde bilinç akışı olmaz.

Örneğin yazı yazma kabiliyeti ve tecrübesi olmayan bir atlet, ne yazacağı konusunda amacı ve parametresi olmadığı için, koşarken bilinç akışı içine girse de bu akıştan bir kitap ortaya çıkmaz.

Bilinç akışının gelmesi için önce hazırlık gerekir. Einstein'a izafiyet teorisinin formülü rüyasında gelir çünkü o bu konuda yeterli birikime, meraka, konsantrasyona sahipti. Zihnini serbest bıraktığında bilinçaltı ona rüyasında yanıtı vermiştir. Eh, izafiyet teorisinin formülü komşunun aklı bir karış havada gencine ya da bilimi din gibi tabulaştıran, unvanının ve diplomasının onu bilim insanı yaptığını sanan bir bilim teknisyenine de gelmezdi hani.

Büyük sanatçılar, büyük yazarlar eserlerini bu bilinç akışı içinde ortaya çıkarır. Bir ressam, yaptığı resmin içinde kaybolabilir; bu durumda zamanla bağlantısı kesilebilir, o dönemde açlık duygusu bile hissetmez.

Bilinç akışında hem odaklanabilme gücü, hem bütünü görebilme yetisi bir arada bulunur. Bilinç akışı farkındalıkla ve odaklanmayla ilgilidir. Bilinç akışı ne pasifçe oturduğumuz yerde bekleyerek, ne de stres içinde bir konuya odaklanma çabası içinde gelir. O, yaşamın yaratıcı susuş anlarında ortaya çıkar.

Bilinç akışı İçimizdeki Şamanın sesidir. Onu duyabilmek için hem odaklanabilmek hem de rahat olmak gerekir.

İlham, izin verirsek bilinç akışının başlayacağının habercisidir. Ne çok ilhamı, not almaya bile üşenerek, sonra yazarım, harekete geçerim diye ertelediğim için kaçırdım. İlhamın ne olduğunu bile hatırlayamam daha sonra.

Pasifçe ilhamın gelmesini beklediğimizde hiçbir şey olmaz. Bir gün ilham gelsin de kitap yazayım diye beklersem hiçbir zaman gelmez. Ama konuya odaklanıp kendimi kaptırdığımda ilham sular seller gibi gelmeye başlıyor. Düşünceler, yazma hızına yetişemiyor. Sabırsızca gelmesini beklediğinde de gelmiyor. Sabırsızlık büyük bir engel. Hayallerimizin gerçekleşmesini engellemenin ya da gecikmesinin garantisidir

sabırsızlık. Sabırsızca davrandığın için bugüne dek neyin hemen gerçekleşmesini, çabucak olmasını sağladın? Bir düşün.

Bilinç akışı, İçimizdeki Şaman'ın sıradan olayları bile anlamlı deneyimlere çeviren büyüsüdür.

İlhamın gelmesi için sabır ve güvenle odaklanmak gerekir. Güven duygusu burada çok önemli, zaten o olunca sabırsızlık da kendiliğinden gidiyor. Bir emin olma hali gelir ve insan kendisini serbestçe teslim edip ilhama açık ve hazır hale getirir.

Yaşamın kendisi bir bilinç akışıdır.

Sağlıklı coşkuya ve hazza bilinç akışı sıklıkla eşlik eder. Duygulara gereken saygıyı gösterdiğinde yaşamın tümünün bir bilinç akışı olduğu gerçeğini yaşıyorsun. Yaşam denilen illüzyon, bilincin yansımalarından başka bir şey değil.

K I S I M
-I V-
S E V G İ

BÖLÜM
21
SEVGİ BİLİNCİ

Büyük beyinlerin ilk ve son tutkusu meraktır. En iyinin yaşamını sürdürebilmesi için tek gerekli şey, yaşamla ilgilenmesi, iyi kötü ya da sıradan her şeyi merak etmesidir. Yaşamın en büyük doyumunu meraklarını doyuramayanlar alır.

-Grace Pelly

İnsanların gerçekten merak ettiği şey, kendileriyle tanışmanın nasıl bir şey olduğudur.

-Christy Turlington

Eğer hayatınızda sevgi varsa, yok olan çok şeyin eksikliğini hissettirmez. Eğer hayatınızda sevgi yoksa, neye sahip olursanız olun, asla yeterli gelmez.

-Ann Landers

Freud'un çocukluk nevrozu dediği organize dinler dışa dönüktür. Bütün olanı dışarıda arar. Birtakım ritüeller yerine getirildiği takdirde iç dünyada huzur, öte dünyada Tanrının rahmeti üzerinde olacaktır. Amaç Tanrıya kendini sevdirerek cennette en iyi köşeyi kapmaktır. Onun gazabını üzerine çekmemek bile iyidir. Tanrı kişinin dışındadır. Tanrı korkulması ve tapılması gereken bir varlıktır.

Yetişkin spiritüelliği içe dönüktür. Bütünü içinde bulmayı hedefler. Ritüellerin ruhunu yakalamaya özen gösterir. Aranan BÜTÜN ise SEVGİ BİLİNCİdir.

Sevgiye bu kitapta değinip değinmemek konusunda tereddüt ettim doğrusu. Ama sonra birkaç satır da olsa yazmaya karar verdim. Çünkü çoğu insan, sevginin bir "duygu" olduğu yanılgısı içinde. Sevgi Bilincini *İçimizdeki Şaman: Yaşama Sanatı* adlı kitabımda daha anlaşılır boyutta ele alıyorum. Ama yine de burada kısaca değinmekte yarar var.

Duygular sağlıklı yaşandığında, ihtiyaç duyulduğu anda ortaya çıkar, armağanını verir, sonra yine geriye çekilir. Aynı duygular uzun süre çöreklendiğinde ya da tekrar tekrar aynı yoğunlukta gidip geldiğinde bir şeylerin yanlış olduğunu bize göstermek için uğraşır.

Sevgi geçici değildir. O her zaman varolandır. Yaşamdan önce, yaşam boyunca, yaşamdan sonra. Sevgi koşullara göre azalıp çoğalmaz. Hayatın rüzgarlarına göre yön değiştirmez. Çünkü o bir duygu değildir. O bir bilinç boyutudur.

İçimizdeki Şaman Sevgi, duygular ise onun mesajlarının şifreleridir.

SEVGİ SANILAN DUYGULAR

Birçok şeyi sevgi sandığımız için karmaşa yaşıyoruz. Birisine duyulan yoğun çekim, paylaşılan zevkler, özlemler, arzular… Bu özlem ve arzuların, sevgi objemiz üzerindeki yansıması, onaylanma, kabul görme, sevilme, cinsellik gibi ihtiyaçlarımızın belli bir süre birisi tarafından karşılanması… şehvet, kıskançlık, tutku… duygusal çıkarlar… sevgi sanılıyor.

Zaman içinde değişen, gelip giden her şeyin altında bir duygu yatar. Oysa sevgi hiçbir duygudan etkilenmez.

Gerçekten sevdiğimizde, tüm duyguları, tüm ruh hallerini yaşasak da, sevdiğimizi sevmeye ve ona saygı duymaya devam ederiz. Sevgi, öfke ve kızgınlık, utanç ve suçluluk duyguları içinde bile vardır. Hatta nefretin içinde bile sevgi vardır. Sevgi hiçbir duygunun zıddı değildir. Çünkü sevgi bir bilinç boyutudur. Kesinlikle zarar verme gücünden yoksundur. Sevgi sadece yaratmayı bilir.

Sevgi, birisine duyulan hayranlık da değildir. Çünkü hayranlık da nefret gibi bir projeksiyon, bir yansıtmadır. Kendi içimizdeki beyaz ve siyah gölgelerin yansıması. Yadsıdığımız, henüz ortaya çıkmamış boyutlarımızın başka insanlara yönlendirdiğimiz projeksiyonudur hayranlık ve nefret.

Bu tür sevgi sanılan aşklar, yani kişinin kendi gölgesini başka bir insanda görüp vurulması, kişiyi duygu çalkantılarının girdabına sokar. Kişi kendi yarattığı büyünün etkisi altındadır artık. Bu gerçek sevgi değildir. Sevgi başka insanların ruhlarıyla oynamaz. Kendi yansımasına bağımlı olmaz.

Duygular ve arzular gelir ve gider. Koşullar değişir ama gerçek sevgi tüm duyguların içinde bile travmayı, aldatılmayı, boşanmayı, ayrılmayı, ölümü aşar.

Sevgi duyduğun kimseden ayrılırsın, boşanırsın ama onu sevmeye dingin bir biçimde de devam ederek onu anlarsın. Acı çeksen de, kendi onurunu koruyarak onun da onurunu korursun. Sadece ilişkinizin şekli değişir. Bir daha birbirinizi asla görmeseniz bile.

Sevdiğin kişiden korksan da, hayal kırıklığına uğrasan da, öfke duysan da onu sevmeye devam edersin. Tamam, ona keyfe keder harcaması için kredi kartlarını vermezsin, belki onunla görüşmezsin, seni kullanmasına izin vermezsin, kendini ondan sana gelebilecek zararlardan korursun ama sevmeye devam edersin. Ona zarar vermeyi bir an bile aklından geçirmezsin. Hatta mümkün olduğunca onun gelişmesi için destek olmaya bile çalışırsın. Bu satırları okurken gözünün önünde böylesine sevdiğin biri canlanıyor mu? Mesela, yaşam

tarzını onaylamadığın yetişkin çocuğun? Mesela annen baban? Mesela ayrıldığın sevgilin, eşin? Eski bir dostun?

Bir çocuğun sarılmasında, bir dostun ilgi ve şefkatinde, kedine köpeğine gösterdiğin ilgide sevgi vardır.

Aile üyelerinden bazılarına kızsan da onları desteklemende sevgi vardır. Burada görev ve suçluluk duygusundan kaynaklanan zoraki desteği kast etmiyorum. İçinden gelerek verdiğin destekten bahsediyorum.

Yıllar önce ilk Türkçe'ye çevirdiğim kitabın, kendi yayınevinden çıkardığı en son baskısında üç beş kelimeyi değiştirerek, yani redaksiyon yaparak, ismimi çıkarıp çevirmen olarak kendi ismini koyan eski dostuma önce kızdım, öfkelendim, onun bu davranışı beni rahatsız etti. Ama sonra sevgim, hayal kırıklığıma galip geldi. Onun adına üzüldüğümü fark ettim. Bu yaptığını ona yakıştırmak istemediğim için üzüldüm. Onun ruhsal yolculuğuna başlamasına vesile olan kişiydim. Bu kadar az yol almış olmasına üzüldüm. Onunla yıllardır görüşmüyorum. Ama ona duyduğum sevgi yok olmadı ki.

Sevginin dilini bildiğinde onu, hayatında bir evcil hayvana, saksındaki bir çiçeğe karşı gösterdiğin ilgi ve bakımda bulabilirsin. Sevginin bilinci, doğa ve hayvan sevgisiyle başlar. İnsan sevgisiyle devam eder. Sevgi bilincinin pratiğinin doğa ve hayvan sevgisiyle başlaması iyidir. Çünkü onlardan kendini koruyacak bir güvensizliğin, korkuların, bir beklentin yoktur. Seni, bir insanı da böyle sevebilmeye hazırlar.

Kimi insan, "İnsan severim ama hayvan sevmem" der. Sevmenin en somut ölçüsü zararsızlık ilkesidir. Yoksa sevmek ille de kucaklaşmak, birlikte olmak değildir.

Kimi insan, "Ben doğayı ve hayvanları severim ama insanları sevmem" der. Bu kişinin doğayı ve hayvanları da gerçekten sevdiğine inanamam. Evcil hayvanını, kendi yalnızlığını bir nebze olsun giderdiği için seviyordur bu kişi.

Bir belediye başkanı, köpek itlafına ilişkin soru soran gazeteciye, "Ben korunmaya muhtaç çocukların, korunmaya muhtaç hayvanlardan daha öncelikli olduğuna inanıyorum.

Sokak köpeklerine bakmak için para harcayacağımıza, çocuklarımız için para harcayalım" diyerek ne kadar insancıl olduğunu vurgulamaya çalışıyordu aklınca. Beyninin ve ruhunun fakirliğinin apaçık göründüğünün farkında bile olmaksızın. Bitki, hayvan, insan diye bir hiyerarşinin olduğu yerde Sevgi olmaz.

BİR ŞEY DAHA

Kitap boyunca, duyguları bastırmayın, patlatmayın, kanalize edin dedik durduk. Eğitimlerde duygularını kanalize etmeyi öğrenen katılımcılardan bazıları, bu duygulardan artık ömrü boyunca özgür olacağı yanılgısına düşüyor. Örneğin; artık hiç kızmayacağına, kıskanmayacağına, öfkelenmeyeceğine inanmak istiyor. Sonra bu duyguyu bir başka kişiye yönelik hissettiğinde kendisini başarısız olarak algılıyor, kendisini suçluyor. Bir hafta boyunca sağlıklı beslenmeyi başarmış kişinin artık ömrü boyunca ağzına bir lokma tatlı koymayacağına inanmasından, sonra dayanamayıp bir dilim pastayı mideye indirdiğinde kendine kızmasından farksız bu düşünce.

Bu tür sorular, bazı okurların zihninde de olabilir. Çünkü spiritüel bilgilerle yeni karşılaşmış birçok insandan da benzer şeyler duydum.

Duygularını kanalize ettiğinde onlarla bir daha karşılaşmayacağını düşünüyor musun?

Ruhsal gelişimden ne anlıyorsun? Bir kişiye yönelik kızgınlığını, öfkeni, kıskançlığını kanalize ettiğinde, bu duyguları bir daha hiç yaşamayacağını mı sanıyorsun?

O duyguların yok olacağına, bir daha karşına çıkamayacağına mı inanıyorsun? O zaman İçindeki Şamanı da adım adım yok etmek olurdu bu. Egomuzun duygularımızdan daha zeki olduğuna olan inancın kibridir bu.

İçimizdeki Şaman duyguların dilini daha iyi anlamamız için bize yol gösterir; duygularımızın fatihi olmak için değil. Onları yeniden tutsak kılmak için değil.

Duyguların dilini bilmek, seni suyun dibini boylamaktan alıkoymaz ama suyun yüzüne daha kolaylıkla çıkmanı sağlar.

İçimizdeki Şamanın amacı duygularımızı daha iyi kontrol altına alarak onları manipüle etmek de değildir. Onları kendi akışına bırakarak, bizi, hiç tanımadığımız alanlara götürmesine izin vermektir. Bazen duygular öylesine beklenmedik yerlerde bize mesaj verir ki, gittiğimiz bir yerde üç dakikadan fazla kalmayı düşünmediğimiz halde epey bir süre kalabiliriz çünkü o deneyimden alacağımız bir armağan vardır. Armağanı alma sürecinde yaşadıklarımızdan hoşnut olmasak bile.

Duygularının mesajını anlama yetisini kazandıkça, duygularının yoğunlaştığını hissedersin. Aslında bu yoğunlaşma, duygularını tanıma ve duygularınla işbirliği yapma kapasitenin arttığının göstergesidir. Bedeninin sana verdiği işaretleri bile anlamaya başlarsın artık. İlaç ya da hap çözümler bularak semptomları ortadan kaldırmayı düşünmezsin bile. Hastalıklarının semptomlarının duygusal şifresini anlamaya başlarsın. Duygularının sana rehberlik etmesine izin verdikçe duygusal netliğin artar.

Duygusal gelişim, olumsuz olarak nitelenen duyguların ortadan kalkması değildir. İçinde yaşamı barındıran bir gölde yosun da vardır balık da. Böcek de vardır, çiçek de. Yosun ve böcek kötü, balık ve çiçek iyi mi? Balığın ve çiçeğin, o yosundan ve böcekten beslendiğini unutma. Bu göl bazı mevsimlerde berrak görünür, bazı mevsimlerde bulanık. Tüm bu bulanık ve berrak zamanlar gölün canlı kalmasını sağlar. Bulanık zamanlar, özellikle ilkbahar ve sonbaharda yosunun artış zamanıdır. Balıkları ve çiçekleri besleyen böceklere gereken besini temin etmek için.

İçindeki Şamanı tanımak seni diğer insanlardan üstün kılmıyor, sadece kullanabileceğin kaynakları ve kendinle, başkalarıyla ve evrenle iletişimi çoğaltıyorsun. Tıpkı yabancı bir dil bilmenin yararları gibi. Bu senin kendi doğanın dili. İngilizce, Fransızca öğrenmek için verdiğin zaman ve emek kadarını bile hak etmiyor mu? Birbirinin dilini bilmeyen iki insan, neyle anlaşıyor? Duyguların diliyle. Aynı dili

konuşmayan iki insan aşık oluyor. Hangi dille iletişim kuruyorlar? Duyguların dili gerçektir, değerlidir, yararlıdır. Duyguların dili, seni ruhsal boyutlarının derinliklerine götürür. Ruhunun karanlık bölgelerindeki çığlığın sesini duygularınla duyarsın. Derin sorularının, derin bağlantılarının, derin acılarının, derin dehanın Bütünle olan bağlantılarını duygularınla bulursun. Seni Bir Olanla birleştiren her şey duygularının kodlarını çözmekten geçer. Gerçek spiritüellik budur.

Spiritüellik, mükemmel olmak, dokunulmaz üstün insan olmak değildir. Bazı düşünsel, duygusal, cinsel, davranışsal yasakların spiritüel öğreti olarak sunulduğu, bazı duyguları hissetmenin günah olduğu bir yaşam değildir. Spiritüellik, gocunmadan kendine ve başkalarına düşme kalkma iznini vermektir. Bu derin anlayışa ulaşmak için tüm yaşamla, tüm "öteki" dediğimiz insanlarla, hayvanlarla, bitkilerle, evrenle bağlantımız olduğunu hissetme yolculuğudur spiritüellik. Anadolu kültüründeki spiritüelliği en iyi Bektaşi felsefesi anlatır. Yani Bektaşi ruhu. "Derviş gönüllü" derler bazı insanlara mesela. Özgürlükçüdür derviş. Yaşamdan keyif alır.

Ben de her birimiz gibi bu yolun yolcusuyum. Bazen düşüyorum, bazen kalkıyorum. Bazen egoma yeniliyor, bazen en iyi versiyonum oluyorum. Bazen kendimle mücadele ediyor, bu mücadelede yeniliyorum. Kendimi bıraktığımda kazandığımı fark ediyorum. Bildiğim bir şey var ki hayatım gittikçe daha haz, neşe, doyum anlarıyla dolu oluyor. Hayat anlarını hangi duyguların eşliğinde dolduracağımı, davranış seçimlerimle belirlediğimi biliyorum. Zaten yolumdan çıktığımda duygularım avaz avaz bağırmaya başlıyor.

Bu yolda yürürken, başka insanların yolculuklarında onların acılarına, öfkelerine, suçluluk duygularına, mutluluklarına, sevinçlerine, hazlarına daha duyarlı hale geldiğini fark ediyorsun. İnsanların bağımlılıklarını, yalnızlıklarını, bedenlerinden kopma anlarını, inatçılıklarını, yadsımalarını, iyileşmeye karşı isteksizliklerinin ikincil kazançlarını, aynı travmaları, aynı sorunları tekrar ve tekrar yaşadıkları halde

yardımı reddetmelerini anlayabiliyorsun. Çünkü bunların hepsini sen de yaptın ve eskisine göre seyrek aralıklarla olsa da yapmaya devam ediyorsun. Her karanlığın bir aydınlığa çıktığını biliyorsun. Kimsenin gerçekte kurban olmadığını, doyum bulduğu bir çıkarından vazgeçmek istemediği için kurban rolü oynamaya devam ettiğini görebiliyorsun. Artık kendinin kendine, başkalarının kendilerine söylediği yalanların savunma mekanizmalarını anlayabiliyorsun. En azından kendine söylediğin yalanlara, kendini kandırmacalara artık inanmıyorsun. Arada bir kendini kandırmaya çalışıyorsun yine de. Eğlenceli oluyor. Hayat harikulade.

Duyguların armağanına ulaşmaya çalışıyoruz hepimiz. Bilinçsizce veya bilinçlice. Bilinçli olma daima daha hızlı yol aldırır bize.

İnsanları kurtarmaya çalışma! Belki onların ihtiyacı budur. Hazır olduklarını hissettiğinde ve talep ettiklerinde yardım elini uzat.

Acı, ancak deneyimlendiğinde ve anlaşıldığında son bulur. Sevdiklerinin acılarını dindirmeye çalışma. “Merhametten maraz doğar” sözünü hatırla. Ama güçlerini, netliklerini, duyarlılıklarını artırmaları, kendi derinliklerinde yolculuk etmeleri için onları destekle.

İnsanların acılarından ne kazandıklarını asla bilemezsin. O acılara katlanmayı sürdürdüklerine göre gerçek kahraman olmalılar.

Herkesin içinde değişme kapasitesi var. Değişmeyi ve iyileşme zamanını kişi kendisi seçiyor… ya da seçmiyor.

Sen bir Şamansın. Görevin, tüm parçalarını bir araya getirmek. Hazzın kendi özünü yeniden hatırlamak. Ne şimdi, ne geçmişte, ne de gelecekte, eşinin benzerinin olmadığını bil.

Düşüncelerin, duyguların, davranışların, sanat anlayışın, müzik seçimlerin, hayallerin, meditasyonun, okumayı seçtiğin kitaplar, izlediğin filmler, egzersiz yolların, dansın, kahkahan, uyku düzenin, beslenmen, cinselliğin, ruhsal birikimlerin, duygusal realiten, zayıflıkların, gelişkin boyutların, kızdıkların,

sevdiklerin hepsi hepsi sensin. Sen bir Şamansın. Sen hayatının büyücüsüsün.

Gerçek Ruhsal Zeka, kendini tanımadığının farkında olmanın ve kendini merak etmenin bilincidir.. Kendini bilen Evreni bilir, kendini bilen Tanrıyı bilir. Duyguların şifresine ancak merakla ulaşabiliriz.

Duygularını muhteşem bir balo elbisesi yaratmanın malzemeleri olarak düşün. Bu malzemeleri en uygun ve uyumlu biçimde dikerek kullandığında gerçek elbiseni giyebilecek, nihai amacını bulabileceksin.

Bu sihirli balo elbisesinin adı Sevgi'nin anlayışı.

Sevginin Yüksek Bilincinle buluşmak ve Yüksek Benliğini deneyimlemek olduğunu hatırla.

Sevgiyle hoşça ol.

AFİRMASYONLAR

Aşağıdaki afirmasyonları (olumlamaları) her gün uyandığında ve gece uyumadan önce yüksek sesle ve hissederek okumanı öneririm. Adım adım içindeki değişikliklere tanık olacağını bil.

İçtenlikle kendi gerçeğimi arıyor ve hayatımı bu gerçeğe göre şekillendiriyorum.

Eleştirilme korkusuyla imajımı korumaya çalışmak yerine, düşünce/duygu/davranış tutarlılığı içinde olduğumda kendimden hoşnut olduğumun bilincindeyim. İmajımı korumaya çalışmak yerine doğal olmayı seçiyorum.

Kendimi yetersiz hissettiğim durumlarda ne kendimden utanıyorum ne başkalarını suçluyorum. Sadece yetersizliğimi kabul ediyor, yardım istiyor ya da yeni bir şey deniyorum.

Mükemmel değilim ama kendimi geliştirmeye kendimi adadım.

Olabildiğimden daha az sevecen, daha az açık, daha az toleranslı davrandığımda bana verilecek geribildirimlere açığım. Öğrendiklerimi, kendimin daha iyi versiyonuna dönüşmek için uyguluyorum.

Acılardan ve hoşuma gitmeyen gerçeklerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşmeyi kucaklaşmayı ve özgürleşmeyi seçiyorum.

Verdiğim sözleri tutuyor ve üstlenmeyi kabul ettiğim görevleri sonuna kadar yerine getiriyorum.

Başarılarımdan gurur duyuyorum.

Bazen yoluma çıkan engellere direndiğimi fark ediyorum. Bunu gelişim yolculuğunun bir parçası olarak görüyorum. Arada bir yaptığım hatalar ve ertelemeler için kendime izin veriyorum.

Beklentiye girmeden ya da talepkar olmadan istediğim şeyi söyleyebiliyorum. Duygu ve davranışlarımın sorumluluğunu alıyorum ve sınırlarımı biliyorum. Aynı zamanda diğer insanlara özenle yaklaşıyorum.

Yaptığım her işte dürüstlük standartlarıma uyuyorum. Yaşamımı dürüstlükten taviz vermeden sürdürüyorum. Standartlarıma uygun davranmadığım anlar için, hatamı kabul ediyor ve gereken düzeltmeleri yapıyorum. Gerektiğinde özür dileyecek güce sahibim.

Başkalarına onların bana davranış biçimlerine göre değil, kendi etik değerlerime ve adalet anlayışıma göre davranıyorum. Kötülüğe kötülükle

karşılık vermemek için kendime söz verdim. Adaletsizliklere karşı verdiğim mücadeleyi şiddet içermeyen yollarla sağlıyorum.

Bilerek kimseyi incitmiyorum. Eğer beni inciten biri varsa, onunla açık bir iletişim kurmayı veya affetmeyi seçiyorum.

Diğer insanların seçimlerine yargılamadan bakıyorum.

Kendimden daha zor koşullar içinde olan insanların farkındayım. Başkalarına elimden geldiğince cömertlikle ve kişisel iletişim kurarak yaklaşıyorum.

Her insanın içindeki iyiyi görebiliyorum.

İş ya da özel yaşamımda beni istismar eden ilişkilere dur diyebiliyorum. Bunu kendime acımadan ve başkalarını haksız duruma düşürme ihtiyacını duymadan yapıyorum.

Gelişimimi engelleyen çekirdek inançlarımı sorguluyor ve değiştiriyorum. Örneğin "İstediğim şeyden yeterince yok" gibi bir çekirdek inançla bana kalmayacağı korkusuyla cömert davranamadığımı fark ettiğimde, bunu kabul ediyor ve bolluk bilincine göre davranmayı seçiyorum.

Potansiyelimi ortaya çıkarmak için içimdeki sesi dinliyor ve onun mesajlarına uyuyorum. Bütüne benim vereceğim armağanı ortaya çıkarmak için yüreğimin götürdüğü yere gidiyorum. Yeni olanaklara daima açığım.

Amaçlarımı ve hedeflerimi biliyorum. Onları gerçekleştirmek için gereken adımları atıyorum. Anlamı olan amaçların peşinden coşkuyla gidiyorum. Bunun benim için mutluluk kaynağı olduğunu biliyorum. Yardımıma ihtiyaç duyan insanlara bazen az bazen çok yardım elini uzatıyorum. Bunu kimseyi sömürmeden ve sömürülmeden yapmaya dikkat ediyorum. Her şeyin beni ilgilendirdiğini biliyorum. Karanlığa küfretmek yerine bir mum yakmayı seçiyorum.

Güçlü bir kişiliğim var. Güçlü olduğum kadar da esneğim. Zorlukları bir kriz olarak değil gelişimim için bir olanak olarak görüyorum.

Uzun vadeli doyum için, kısa vadeli zevklerden vazgeçebiliyorum.

Doğaya ve tüm canlılara saygı duyuyorum. Çevre duyarlılığına sahibim.

Tepkilerimden öğreniyorum. Bir filmde döktüğüm gözyaşı beni kendi acılarımla yüzleşmeye davet ediyor. Birisine duyduğum tepki ya da çekim beni gölgemle yüzleşmeye davet ediyor. Tepkilerimi kör alanlarımı keşfetmek için ipucu olarak değerlendiriyorum.

Başkalarını daha, daha, daha çok severken, kendi derin ihtiyaçlarıma, değerlerime ve isteklerime uygun olarak yaşıyorum.
İçimdeki Şamanın sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücünü kullanarak hem yaşama hem kendime saygı duyuyorum. Ruhsal özsaygımı kazanmanın özümdeki güçleri ifade etmekten geçtiğini biliyorum.